

Alimentación saludable
1.1.

Alimentos nutritivos a precios razonables

Duración
45 minutos.

Resumen de la lección

Esta lección les enseña cómo planear y comer alimentos nutritivos a precios razonables. Con **Recetas y consejos para comidas saludables y económicas** pueden aprender a preparar comidas balanceadas con un presupuesto moderado. También aprenderán que el precio de las comidas puede bajar aún más si compran las frutas y las verduras que están en cosecha. Hay una lista de las frutas y verduras que están en cosecha en cada estación.

Preparación
* Lea el **Plan de alimentos económicos, 1999** (ver el Apéndice).
* Lea la lección.
* Saque copias de las evaluaciones y de las hojas informativas.
* Haga las sustituciones que sean culturalmente necesarias al menú ¡A su salud!

Razones para esta lección

La alimentación nutritiva disminuye el riesgo de desarrollar muchas enfermedades como el cáncer de seno.

Metas

Planear y preparar comidas nutritivas y económicas.

Objetivos

- * Que entiendan que se pueden preparar comidas nutritivas con un presupuesto moderado.
- * Que comprendan alimentos nutritivos.
- * Que preparen y consuman comidas nutritivas.

Lección

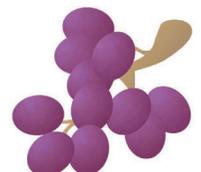
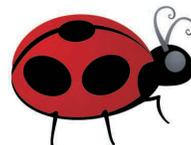


Entrégueles **¿Qué cree usted?** pídale que lo completen y después recójalo.

Hojas informativas

- * **Recetas y consejos para comidas saludables y económicas** (ver Apéndice).
- * **¿No tiene con qué comprar frutas y verduras para su familia?**
- * **Estaciones.**
- * **¿Qué cree usted?**

Aproximadamente una tercera parte de todas las muertes por cáncer están relacionadas con los alimentos que comemos. Si se quieren disminuir las posibilidades de sufrir de cáncer, hay que tener cuidado con lo que se come. Hay que consumir menos comidas grasosas y más frutas y verduras. Sin embargo, comer más frutas y verduras y menos alimentos grasosos no tiene que costar más.



Alimentos nutritivos a precios razonables

Hay muchos alimentos nutritivos que se pueden comprar con un presupuesto modesto. Vamos a ver **Recetas y consejos para comidas saludables y económicas**.

Entrégueles **Recetas y consejos para comidas saludables y económicas** y señale que las recetas explican cómo preparar algunas de las comidas del menú. Examine el folleto y explíqueles que todos podemos comer alimentos saludables. Hay que planear un poco, pero ojalá este folleto les sirva de ayuda. Tiene muchos consejos, menús, recetas y listas de compras. Pero planear no significa gastar más tiempo, en realidad puede economizarlo. Examine los consejos sobre cómo planear y hacer compras; cuáles son las compras que rinden más y son las más nutritivas; los consejos sobre cómo cocinar saludablemente y cómo preparar los menús.

El folleto tiene menús para dos semanas para una familia de cuatro y tiene una lista de alimentos que pueden llevar al mercado. Tiene recetas con algunos alimentos que quizás ustedes no conozcan. Si compran los alimentos conforme a este plan, ustedes y sus familias pueden comer en forma nutritiva con un costo mínimo. Veamos.

Examine los menús semanales con las clientes. Dígales que al crear el menú (p. 14-15) y la lista del mercado (p. 70-71) se tuvieron en cuenta el costo, la conveniencia, el sabor y la nutrición. Por ejemplo, haga notar que la lista del mercado (p. 70-71) tiene seis manzanas que sólo se van a usar hasta el sábado (p. 14-15), pero hay que comprarlas al hacer el mercado para no tener que volver durante la semana, lo cual representa una economía a largo plazo. Analice todos los alimentos con las clientes, haga las sustituciones necesarias y examine con las clientes las dudas que puedan tener.

Muchas personas tienen la impresión de que no pueden darse el lujo de una alimentación buena y nutritiva, lo cual no es el caso.

Entrégueles **¿No tiene con qué comprar frutas y verduras para su familia?** y muéstreles toda la comida extra que pueden comprar con la misma cantidad de dinero. Si compra la *bolsa uno*, por el mismo dinero puede comprar mucha más comida nutritiva y que además les va a durar más tiempo. Es decir, ¡va a tener más comida y más nutrición por la misma cantidad de dinero!

Como pueden ver, si se planea bien es posible comprar una variedad de alimentos muy nutritivos por \$42. Este es un ejemplo de alimentos, pero pueden comprar otros que también son nutritivos por la misma cantidad de dinero.

Hable con las clientes sobre varias alternativas. Por ejemplo, pueden comprar cacahuates (maní) entero y sin sal, en lugar de mantequilla de cacahuates, o melocotones duraznos en lugar de manzanas, etc. Dígales que pueden economizar aún más dinero si compran los alimentos que están en cosecha, como es el caso con las frutas y las verduras. Utilice la hoja informativa las **Estaciones** para ver cuáles son las frutas y las verduras más baratas. Por ejemplo, si es verano, se pueden comprar tomates en lugar de bróculis que es mejor comprarlos en el otoño.

¿Cree que puede hacer el intento de prepararle comidas nutritivas a su familia o hacerlo para usted mismo?

Hable sobre las barreras que hay para preparar comidas nutritivas y discuta cómo superarlas. Repase los consejos para planear y hacer las compras, las precauciones sanitarias con los alimentos y las técnicas para cocinar que aparecen en **Recetas y consejos para comidas saludables y económicas**.

Entrégueles una vez más **¿Qué cree usted?** y después de que terminen, hablen sobre las respuestas. Si alguien cambia las respuestas iniciales pregúntele por qué lo hizo. Examine las respuestas que marcaron «No sé» o «No estoy de acuerdo» y recoja las hojas informativas.

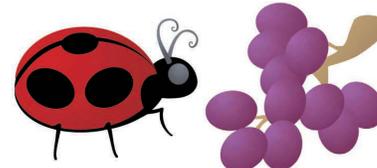
Termine con un repaso de los alimentos que son muy nutritivos y que se pueden comprar con un presupuesto modesto. Haga hincapié en la importancia de mantener una dieta nutritiva para prevenir el riesgo de desarrollar cáncer de seno y de la importancia de prevenirlo, incluso si los clientes no creen que corren ese riesgo.

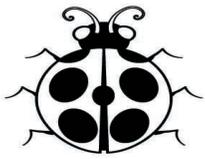
Actividades educativas

- Reúnanse con los clientes una semana sí y una semana no durante seis u ocho semanas. Analice qué tan bien funcionó el plan, haga las sustituciones necesarias y haga que cambien de menú para que no se vuelva algo aburrido. Por ejemplo, corra el miércoles de la semana dos al sábado de la semana uno. Ayúdeles a los clientes a hacer sustituciones similares, asegurándose que escojan alimentos de cualidades nutritivas similares.
- Prepare algunas de las recetas en la clase de cocina y deje que prueben el menú.
- Pídale a un dietista (ver **Pregúntele a un dietista** en el Apéndice) que hable con un grupo de clientes acerca de comprar los alimentos de acuerdo con las estaciones para disminuir los costos.

Lecciones relacionadas

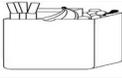
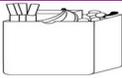
- Alimentación saludable 1.2. Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?
- Alimentación saludable 1.3. Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día.
- Alimentación saludable 1.4. Frutas y verduras empacadas y listas para llevar.
- Alimentación saludable 1.5. Información sobre la grasa.
- Alimentación saludable 1.6. Las flaquezas de la grasa.
- Alimentación saludable 1.7. ¿Qué dicen las etiquetas de los alimentos?





¿No tiene con qué comprar frutas y verduras para su familia?

¡Usted *sí puede* darle bocadillos saludables a su familia a precios razonables!
Comparemos dos bolsas con mercado.

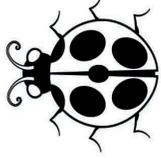
Bolsa uno 	Bolsa dos 
Llena de varios bocadillos sabrosos y de alta calidad, con nutrientes, vitaminas y minerales para una mejor salud.	Llena de grasa saturada, sal y azúcar, todo lo cual se ha demostrado que produce efectos perjudiciales para la salud.
18 artículos Precio total: \$42	14 artículos Precio total: \$42
3 libras de manzanas 1 paquete de zanahorias miniatura 1 manojo de apio 2 libras de manzanas 1 libra de uvas 2 libras de bananas 8 onzas de queso semidescremado Kraft Reduced-Fat Monterrey Jack 1 paquete de queso en tiras Precious String Cheese 1 paquete de tortillas de harina integral Canteca Whole Wheat Tortillas 1 paquete de rosas de pan de trigo integral Western Bagels Whole Wheat Bagels 1 paquete de Back to Nature Granola 64 onzas de jugo de manzana Mott's Apple Juice 1 frasco de mantequilla de cacahuete Skippy Peanut Butter 1 caja de cereal de avena tostada con nueces y miel Best Yet Honey Nut Toasted Oats Cereal ½ galón de leche con 1% de grasa 4 vasitos de yogur Dannon Light & Fit Yogurt 8 onzas de queso con crema sin grasa Philadelphia Fat-Free Cream Cheese 1 caja de galletas de trigo con poca grasa Nabisco Reduced Fat Wheat Thins 1 caja de moños de trigo con fruta Kellogg's Nutra Grain Fruit Twists	1 bolsa de galletas Nabisco Candy Chips Ahoy 1 caja de cereal Captain Crunch Berries 1 galón de leche entera (whole milk) 1 bolsa de Mini Oreos 1 paquete de Ore Ida Cheeseburger Bagel Bites 1 paquete de pizza Croissant Pockets Pepperoni Pizza 1 paquete de pizza Red Baron Pizza Pouches 1 paquete de seis Coca Colas 1 bolsa de Cheetos 1 bolsa de papitas Ruffles Potato Chips 1 caja de palomitas Cracker Jacks 2 paquetes de Lunchables 1 paquete Kellogg's Pop Tarts 5 golosinas en barra

¡Con la bolsa uno obtiene más por su dinero y es más nutritiva!

¿Cuál va a escoger la próxima vez que vaya al mercado?

Escrito por el Proyecto sobre la nutrición Frontier (Frontier Nutrition Project).

El mercado se hizo en Top's Market Weaverville, California. Para mayores informes del Proyecto sobre la nutrición Frontier, comuníquese con Lisa Preschel-Quinn al (530) 623-1499.



Estaciones

Alimentos nutritivos a precios razonables. Hoja informativa 3

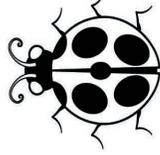
Frutas y verduras por estaciones

La tabla siguiente muestra que, por lo general, ciertas frutas y verduras cuestan menos cuando están en cosecha.

Puede usar esta tabla para averiguar la cantidad de vitaminas y minerales que consume. Recuerde que una dieta saludable incluye distintas vitaminas y minerales, por lo que es necesario consumir la mayor variedad posible de frutas y verduras.

	Vitamina A	Vitamina C	Vitamina E	Calcio	Hierro	Potasio	Folato
Otoño							
Aguacate	*	*	*		*	*	
Ejote (habichuela o judía verde) (<i>green beans</i>)	*	*					*
Betabel (remolacha) (<i>beets</i>)		*					*
tipo de repollo (col) chino (<i>bock choy</i>)	*	*					*
Brócoli		*					*
Colecita (repollo) de Bruselas (<i>Brussels sprouts</i>)	*	*				*	*
Col (repollo) (<i>cabagge</i>)	*	*					
Zanahoria	*						
Coliflor	*						*
Variedad de col rizada (berza) (<i>collard green</i>)	*	*					*
berza común (<i>kale</i>)	*						
Puerro (<i>leek</i>)		*					
Lechuga	*	*					
Calabaza (amarilla) (<i>pumpkin</i>)	*	*					*
Espinaca (<i>spinach</i>)	*	*					*
Camote (<i>sweet potato</i>)	*	*				*	
Cidrayota (<i>Winter squash</i>)	*	*				*	*

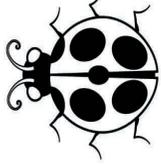
Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Alimentación saludable 1.1.



Estaciones

Frutas y verduras por estaciones, página dos.

	Vitamina A	Vitamina C	Vitamina E	Calcio	Hierro	Potasio	Folato
Invierno							
Banana		*				*	
Arándano (<i>cranberry</i>)		*					
Uva roja		*					
Toronja		*					
Kiwi		*					*
Naranjita china (<i>kumquat</i>)	*	*					
Naranja		*					
Maracuyá (granada china) (<i>passion fruit</i>)	*	*					*
Pera		*					
Caqui (<i>persimmon</i>)		*					
Granada roja (<i>pomegranate</i>)	*	*					
Tangelo (híbrido de tangerina y pomelo)		*					
Tangerina		*					*
Primavera							
Espárrago (<i>asparagus</i>)							
Zanahoria		*				*	
Hinojo (<i>fennel</i>)	*						
Cebollita verde		*					
Chalota (<i>shallot</i>)	*						
Espinaca	*	*					*
Acelgas (<i>Swiss chard</i>)	*						

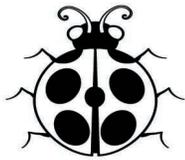


Estaciones

Frutas y verduras por estaciones, página tres.



	Vitamina A	Vitamina C	Vitamina E	Calcio	Hierro	Potasio	Folato
Verano							
Lechuga, lechuga verde o escarola (rúcula, arúgula) (<i>arugula</i>)		*		*			*
Aguacate	*	*	*		*	*	
Betabel (remolacha) (<i>beet</i>)		*					*
Pimiento morrón (rojo) y acampanado (<i>sweet and bell pepper</i>)	*	*					
Habas (<i>fava bean</i>)	*	*					*
Variedad de col rizada (berza) (<i>collard green</i>)	*	*					*
Elote (maíz)		*					
Quimbombó, abelmosco (<i>okra</i>)		*					*
Chícharo (arvejas, guisantes) (<i>peas</i>)		*					
Papa							
Chalota (<i>shallot</i>)	*	*				*	
Calabaza (<i>summer squash</i>)		*					
Acelga (<i>Swiss chard</i>)	*						
Tomate	*	*					
Calabacín (<i>zucchini</i>)		*				*	



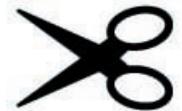
Alimentos nutritivos a precios razonables

¿Qué cree usted?

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Los alimentos nutritivos reducen el riesgo de sufrir de enfermedades graves como el cáncer de seno.					
Los buenos alimentos son costosos.					
Preparar comidas nutritivas es demorado.					
Puedo ahorrar dinero al comprar las frutas y las verduras que están en cosecha.					

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Alimentación saludable 1.1.

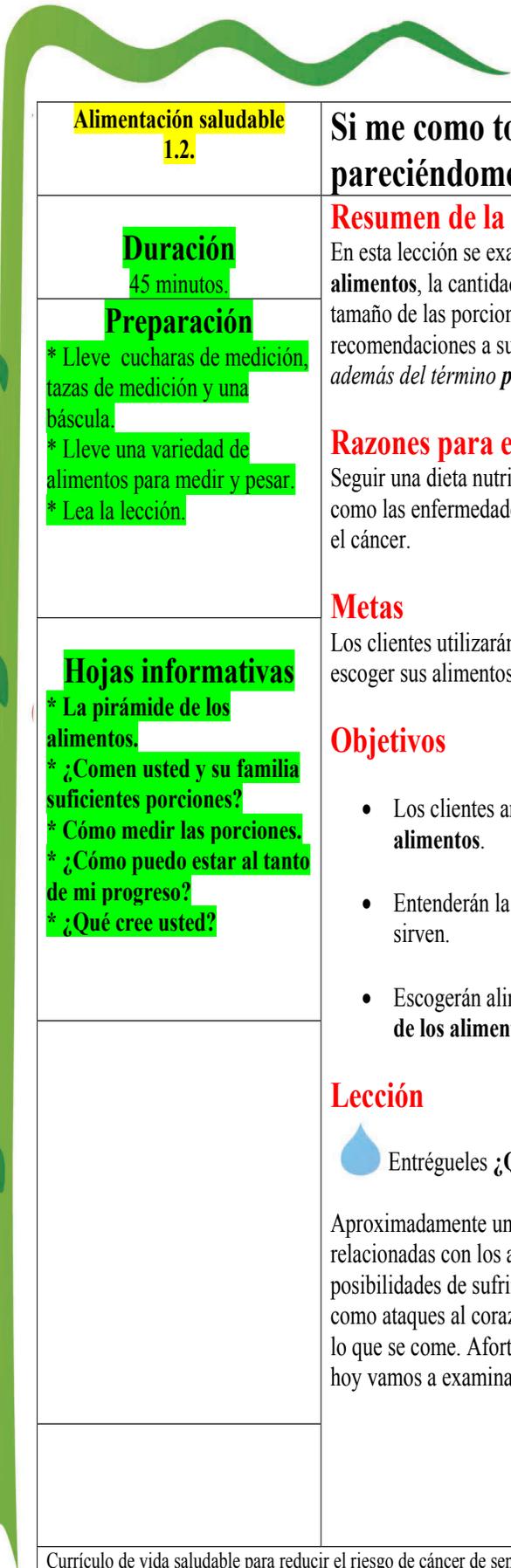
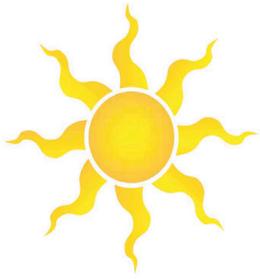


Alimentos nutritivos a precios razonables

¿Qué cree usted? Hoja de respuestas

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Los alimentos nutritivos reducen el riesgo de sufrir enfermedades graves como el cáncer de seno.					
Los buenos alimentos son costosos.					
Preparar comidas nutritivas es demorado.					
Puedo ahorrar dinero al comprar las frutas y las verduras que están en cosecha.					

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Alimentación saludable 1.1.



Alimentación saludable
1.2.

Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?

Duración
45 minutos.

Resumen de la lección

En esta lección se examinan las diferentes secciones de **La pirámide de los alimentos**, la cantidad de porciones recomendadas en cada sección y el tamaño de las porciones. Se recomienda que los clientes apliquen estas recomendaciones a sus hábitos alimentarios. *Nota del traductor: en español, además del término **porción** también se utiliza **ración**.*

Preparación

- * Lleve cucharas de medición, tazas de medición y una báscula.
- * Lleve una variedad de alimentos para medir y pesar.
- * Lea la lección.

Razones para esta lección

Seguir una dieta nutritiva ayuda prevenir el desarrollo de ciertos males como las enfermedades del corazón, la obesidad, los derrames cerebrales y el cáncer.

Hojas informativas

- * La pirámide de los alimentos.
- * ¿Comen usted y su familia suficientes porciones?
- * Cómo medir las porciones.
- * ¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?
- * ¿Qué cree usted?

Metas

Los clientes utilizarán **La pirámide de los alimentos** como guía para escoger sus alimentos.

Objetivos

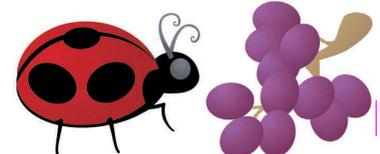
- Los clientes analizarán los principios de **La pirámide de los alimentos**.
- Entenderán la diferencia entre una porción y lo que uno se sirve o le sirven.
- Escogerán alimentos de acuerdo con los principios de **La pirámide de los alimentos**.

Lección



Entrégueles **¿Qué cree usted?**, pídale que lo completen y recójalo.

Aproximadamente una tercera parte de todas las muertes por cáncer están relacionadas con los alimentos que comemos. Para disminuir las posibilidades de sufrir de cáncer, a parte de otras enfermedades como ataques al corazón y derrames cerebrales, hay que tener cuidado con lo que se come. Afortunadamente hay herramientas que pueden ayudar y hoy vamos a examinar una de ellas, **La pirámide de los alimentos**.



Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?

El cuerpo necesita una variedad de cosas para funcionar bien. Al comer nunca pensamos en eso, especialmente si siempre vivimos apurados. Por lo general no pensamos si estamos consumiendo suficiente calcio para los huesos, hierro para la sangre o glucosa para el cerebro. Podemos no hacerlo, pero el cuerpo sí lo hace ya que necesita ciertas cosas para funcionar bien.

Imagínese un carro. No funcionará si ponemos aceite en el tanque de la gasolina, ¿o sí? De igual forma el cuerpo tampoco va a funcionar como es debido sin los combustibles «correctos».

Afortunadamente hay una manera garantizada de que el cuerpo reciba los combustibles «correctos». La forma de hacerlo es consumir todos los nutrientes que el cuerpo necesita para lo cual hay que seguir las recomendaciones de **La pirámide de los alimentos**.

La pirámide de los alimentos se creó con el propósito de que la gente la use como guía en la selección de los alimentos. En lugar de contar calorías y gramos de grasa, se puede usar **La pirámide de los alimentos** como ayuda para escoger los alimentos. Examinemos **La pirámide de los alimentos**.

 Entrégueles **La pirámide de los alimentos** apropiada para la comunidad latina (ver Apéndice de **Las pirámides de los alimentos** adaptadas según la cultura, que se encuentra en el *Proyecto de Educación sobre la Nutrición para los Nuevos Estadounidenses*). Examine todas las secciones recalcando que la alimentación debe tener como base los granos, las verduras y las frutas, y que los productos lácteos y las carnes son apenas complementos. Señale que de eso se trata **La pirámide de los alimentos**. En lugar de tener que buscar alimentos que tengan carbohidratos, proteínas y vitaminas y minerales específicos, se pueden escoger alimentos como los granos, las legumbres y las verduras. Para cada sección de **La pirámide de los alimentos** dé ejemplos de comidas de acuerdo con la cultura de los clientes. Por ejemplo, si comen huevos rancheros, estos contarían como una o quizás dos o tres porciones del grupo de «carnes, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces». Si le ponen queso, hay que agregar una, o quizás dos o tres porciones del grupo de «leche, yogur y queso». Marque las casillas correspondientes en la hoja informativa **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?** Si agregan cebollas, chile y tomate, hay que contar una o dos porciones de verduras.

Como se ve, no es tan difícil consumir la cantidad de porciones recomendadas. En el ejemplo de los huevos rancheros cubrimos tres categorías, y si le añadimos pan, una tortilla de maíz y fruta tenemos una comida bien balanceada. Ahora, vean las casillas que faltan en **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?** En este ejemplo se pueden comer más pan y frutas.

Miremos ahora la cantidad de porciones que se necesitan. La mayoría de mujeres necesitan unas 1.600 calorías. Como dijimos antes, podemos usar **La pirámide de los alimentos** para seleccionar los alimentos no simplemente para contar calorías. Entonces, en lugar de contar calorías veamos cuántas porciones de cada grupo de alimentos necesitamos para obtener 1.600 calorías.

 Examine **¿Comen usted y su familia suficientes porciones?** y ponga especial énfasis en establecer la diferencia entre una porción, por una parte, y lo que uno se sirve o le sirven, por la otra. Una porción es una cantidad fija en tanto que lo que uno se sirve o le sirven puede variar.

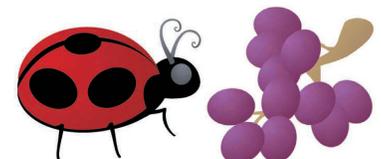
No siempre es fácil calcular cuánto comemos. Si ha visto lo que es una porción puede calcular si la cantidad que se va a comer equivale más o menos a una porción. Vamos a pesar y a medir varios alimentos que consumimos con frecuencia, para que la próxima vez que se sirva algo pueda ver qué tan cerca está de la porción recomendada. Se va a sorprender.

 Pese y mida la cantidad de alimentos que sus clientes se sirven por lo general. Muéstreles esa cantidad en una taza, plato sopero, o en cualquier otro plato, para que vean en el plato que normalmente usan cómo se ve lo que acostumbran comer. Pregúnteles si creen que lo que se sirven es más o menos igual y hable con ellos al respecto.

 Entrégueles **Cómo medir las porciones** y hablen al respecto. Examine la cantidad de porciones en cada sección de **La pirámide de los alimentos** y los objetos comunes que se pueden usar para medir las porciones. Dígales que medir y pesar es más exacto pero que usar objetos comunes para medir las porciones es una buena alternativa. Utilice esta hoja informativa como punto de referencia únicamente.

Me gustaría que durante las próximas semanas completaran las hojas de ejercicios de **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?** Lo único que tienen que hacer es marcar las casillas correspondientes cada vez que comen una porción de ese grupo de alimentos. Por ejemplo, si comen carne con verduras y arroz durante la cena, marquen la casilla correspondiente a la carne, las verduras y el arroz. Hagan lo mismo con el resto de lo que comen durante el día. Al finalizar el día, vean si lo que comen está de acuerdo con **La pirámide de los alimentos** (utilice ejemplos propios de la cultura de los clientes), o si por el contrario su *pirámide de los alimentos* se inclina demasiado hacia un lado, es decir, que hay demasiadas casillas marcadas en un grupo y pocas en otro.

 Analice un ejemplo con los clientes y recuérdelos que podría ser difícil comer las porciones recomendadas de cada grupo. Al principio notarán que comen demasiado de un grupo y poco de otro, lo cual es parte normal del aprendizaje. Pueden tratar de comer menos de algunas cosas y más de otras a medida que aprenden a observar sus hábitos alimentarios. Por ejemplo, si un cliente come:



Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?

Menú

Desayuno	Almuerzo	Cena
Bizcocho, panecillo o galletita (<i>pan</i>)	Hamburguesa (<i>dos panes, carne</i>)	Pollo frito (<i>aves</i>)
bisté (<i>carne</i>)	Col (repollo) (<i>verdura</i>)	Zanahorias (<i>verdura</i>)
	Gaseosa	Arroz (<i>arroz</i>)

Pan, cereal, arroz y pasta	X	X	X	X										
Verduras	X	X												
Frutas														
Leche, yogur y queso														
Carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces	X	X	X											

Aquí puede ayudarlas a que coman menos carne y más frutas y verduras.

Menú (tomado de la *Semana II de Consejos para comidas saludables y económicas*)

Desayuno	Almuerzo	Cena
Jugo de naranja (<i>jugo</i>)	Pollo (<i>aves</i>)	Ensalada de verduras (<i>dos porciones de verduras</i>)
Bizcocho, panecillo o galletita (<i>pan</i>)	Combinación de verduras (<i>verduras</i>)	Arroz al vapor (<i>arroz</i>)
	Uvas (<i>frutas</i>)	Ensalada de naranja y manzana (<i>dos porciones de frutas</i>)
	Pan (<i>pan</i>)	Leche (<i>leche</i>)
	Leche (<i>leche</i>)	

Pan, cereal, arroz y pasta	X	X	X											
Verduras	X	X	X											
Frutas	X	X	X	X										
Leche, yogur y queso	X	X												
Carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces	X													

Pregúnteles si desean reunirse de nuevo para hablar sobre lo que han comido y para ver cómo mejorar la dieta. Si así lo desean, entréguales una semana de hojas de **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?** Examine y refuerce los buenos hábitos alimentarios como cinco porciones de verduras (recuerde que es posible que los clientes coman más de una porción con las comidas; por ejemplo tres cabezuelas de brócoli pueden equivaler a dos o tres porciones). Examine lo que hay que mejorar. Por ejemplo, si comen cinco porciones de carne, hábleles sobre la opción de sustituir la carne con verduras en ciertos platos. Pueden añadirle pimienta acampanado en lugar de trozos de pollo a una comida sofrita.

Si los clientes no quieren reunirse de nuevo, pídales que utilicen **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?** para determinar si han seguido las recomendaciones sobre la alimentación. En caso de que no las hayan seguido, pregúnteles qué comieron el día anterior. Marque las casillas correspondientes conforme vayan diciendo lo que comieron. Examine las respuestas y sugiera cambios.

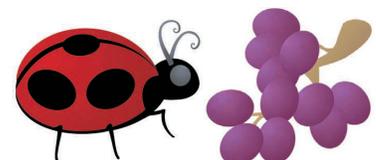
Recuérdelos que al principio es posible que no coman las porciones recomendadas, pero que lo importante es que cada vez estén más cerca de las recomendaciones. Examine otros ejemplos con los clientes si tiene tiempo.

Actividades educativas

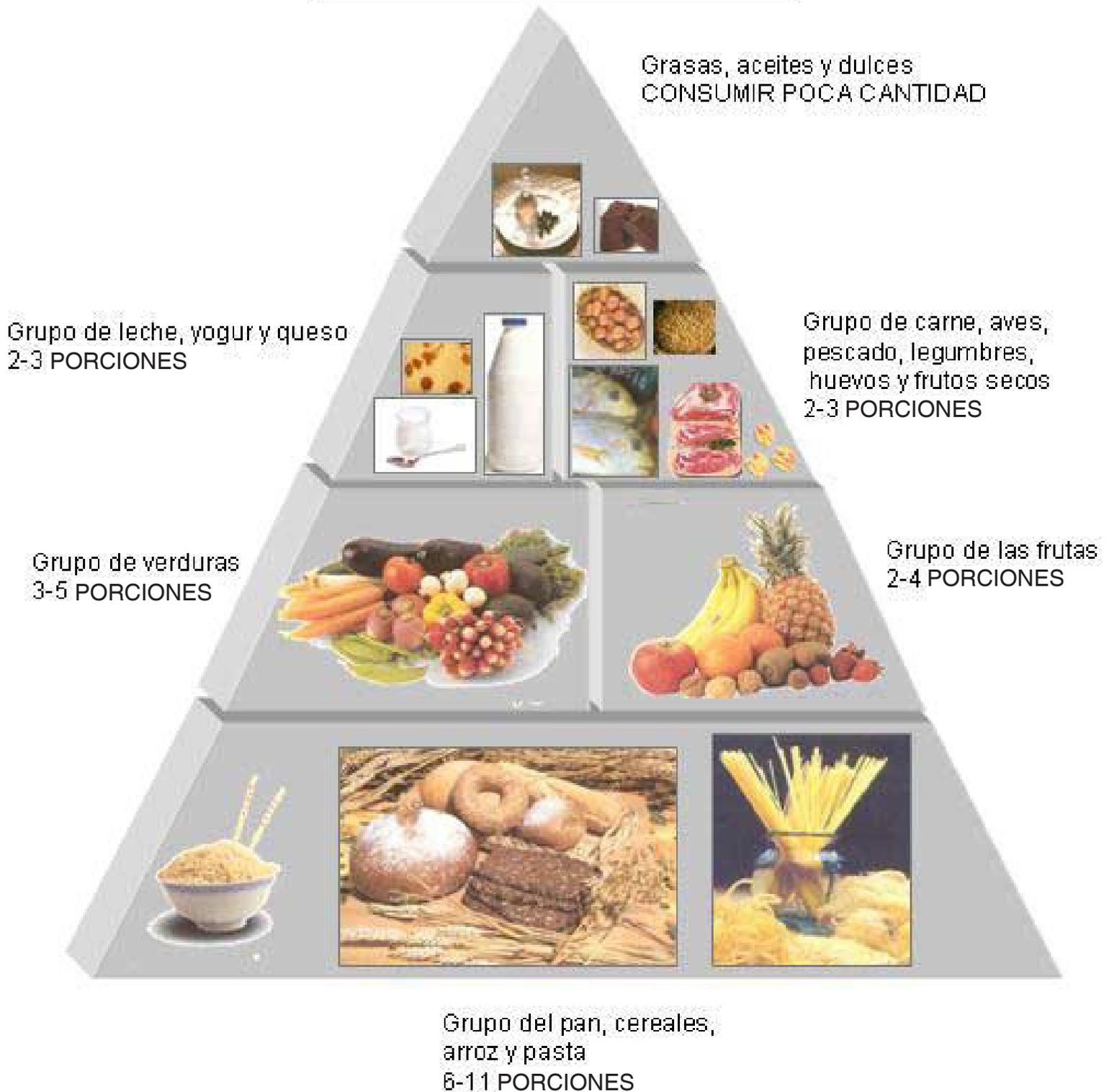
- Haga esta lección al mismo tiempo que enseña una clase de cocina. Al finalizar la clase, sírvale a cada uno una porción de cada alimento. Tiene que cerciorarse que usa todos los grupos de alimentos para preparar la comida.
- Durante las siguientes semanas, examine **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?** Determine si han progresado.
- Observe si los clientes saben a qué grupo de alimentos corresponde cada alimento. Utilice **Los alimentos en la pirámide de los alimentos** (ver Apéndice). Añada otros alimentos y otras combinaciones de los mismos.

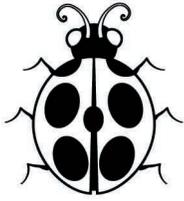
Lecciones relacionadas

- Alimentación saludable 1.1. Alimentos nutritivos a precios razonables.
- Alimentación saludable 1.3. Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día.
- Alimentación saludable 1.4. Frutas y verduras empacadas y listas para comer.
- Alimentación saludable 1.5. Información sobre la grasa.
- Alimentación saludable 1.6. Las flaquezas de la grasa.
- Alimentación saludable 1.7. ¿Qué dicen las etiquetas de los alimentos?



PIRÁMIDE GUÍA DE LOS ALIMENTOS





¿Comen usted y su familia suficientes porciones?

La mayoría de las mujeres necesitan unas 1.600 calorías diarias. Algunos adultos de edad avanzada, y los niños entre los dos y los seis años, también necesitan 1.600 calorías, lo que equivale a:

Seis porciones de	pan, cereal, arroz y pasta
Tres porciones de	verduras
Dos porciones de	frutas
Dos o tres porciones de	leche, yogur y queso
Dos porciones. Total de cinco onzas.	carne, aves, pescado, frijoles y nueces

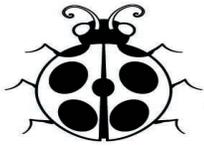
La mayoría de los niños que tienen más de seis años de edad, las adolescentes y los hombres sedentarios necesitan 2.200 calorías, lo que equivale a:

Nueve porciones de	pan, cereal, arroz y pasta
Cuatro porciones de	verduras
Tres porciones de	frutas
Dos o tres porciones de	leche, yogur y queso
Dos porciones. Total de cinco onzas	carne, aves, pescado, frijoles y nueces

La mayoría de los adolescentes hombres y de los hombres activos necesitan 2.800 calorías, lo que equivale a:

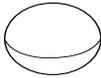
Once porciones de	pan, cereal, arroz y pasta
Cinco porciones de	verduras
Cuatro porciones de	frutas
Dos o tres porciones de	leche, yogur y queso
Dos porciones. Total de siete onzas	carne, aves, pescado, frijoles y nueces

¿En qué grupo está usted? ¿Necesita 1.600, 2.200 ó 2.800 calorías diarias?



Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos? Hoja informativa 3.

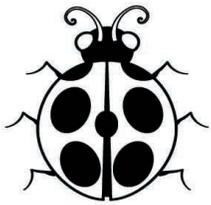
Cómo medir las porciones

<p>Utilice ejemplos de la vida diaria para medir las porciones. Es tan importante lo que se come como la cantidad que se come.</p>		<p>Una cucharadita de mantequilla, aderezo para ensaladas o mayonesa. La punta de la primera coyuntura del dedo gordo. Un dado. </p>	<p>Grasas, aceites y dulces. Coma sólo en pequeñas cantidades.</p>
<p>Grupo de la leche, el yogur y el queso. Dos a tres porciones.</p>	<p>Una onza y media de queso. Tres dominós.  Dos onzas de queso. Ocho dados. </p>	<p>Tres onzas de carne, aves o pescado. Una baraja de naipes, un videocasete. </p>	<p>Grupo de la carne, las aves, el pescado, los frijoles, los huevos y las nueces. Dos a tres porciones.</p>
<p>Grupo de las verduras. Tres a cinco porciones.</p>	<p>Una taza de lechuga (cuatro hojas).  Media taza de verduras crudas (picadas). Dos bombillas.  Una taza de verduras (cortadas). Una bombilla. </p>	<p>Media fruta. Una pelota de tenis  Media taza de frutas picadas. 15 canicas. </p>	<p>Grupo de las frutas. Dos a cuatro porciones.</p>
<p>Una taza de cereal seco. Una manotada grande. </p>	<p>Una tortilla. Un CD. </p>	<p>Un pan no muy grande. La mano cerrada de un niño de cinco años de edad. </p>	<p>Media taza de arroz cocido. Media manotada grande. </p>

Grupo del pan, los cereales, el arroz y la pasta. Seis a once porciones.

Adaptación al español de Sizing Up Servings (Cómo medir las porciones) de Berth Rosen, RD.

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Alimentación saludable 1.2.



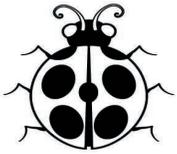
¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?

Pan, cereal, arroz y pasta																			
Verduras																			
Frutas																			
Leche, yogur y queso																			
Carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces																			

Pan, cereal, arroz y pasta																			
Verduras																			
Frutas																			
Leche, yogur y queso																			
Carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces																			

Pan, cereal, arroz y pasta																			
Verduras																			
Frutas																			
Leche, yogur y queso																			
Carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces																			

Pan, cereal, arroz y pasta																			
Verduras																			
Frutas																			
Leche, yogur y queso																			
Carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces																			



Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?

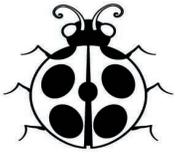
¿Qué cree usted?

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Los alimentos nutritivos disminuyen las posibilidades de llegar a sufrir enfermedades graves como ataques al corazón o derrames cerebrales.					
La pirámide de los alimentos nos ayuda a comer alimentos nutritivos.					
La pirámide de los alimentos nos ayuda a comer una dieta balanceada.					

Por favor marque VERDADERO si está de acuerdo o FALSO si no lo está.

	VERDADERO	FALSO
Lo que uno se sirve o le sirven es lo mismo que una porción.		
Debo comer más porciones de los alimentos que están en la parte de arriba de la pirámide.		



Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?

¿Qué cree usted?

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Los alimentos nutritivos disminuyen las posibilidades de llegar a sufrir enfermedades graves como ataques al corazón o derrames cerebrales.					
La pirámide de los alimentos nos ayuda a comer alimentos nutritivos.					
La pirámide de los alimentos nos ayuda a comer una dieta balanceada.					

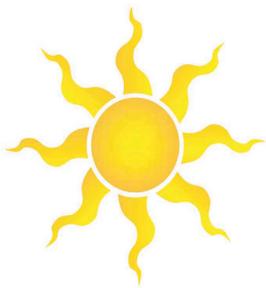
Por favor marque VERDADERO si está de acuerdo o FALSO si no lo está.

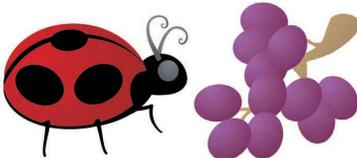
Lo que uno se sirve o le sirven es lo mismo que una porción.

FALSO. Las porciones son cantidades fijas de alimentos en tanto que lo que uno se sirve o le sirven varía (consulte la hoja **Cómo medir las porciones**). Lo que las personas se sirven varía muchísimo y puede ser más cantidad que la recomendada por las porciones.

Debo comer más porciones de los alimentos que están en la parte superior de *La pirámide de los alimentos*.

FALSO. Entre más suba en la *pirámide* menos porciones debe comer (consulte la hoja **La pirámide de los alimentos**). Se recomienda comer más porciones de pan, cereales, arroz y pasta.



Alimentación saludable 1.3.	Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día
Duración Una hora.	Resumen de la lección Aprenderán sobre el valor nutricional de las frutas y de las verduras con su abundante cantidad de vitaminas y minerales ayudan al buen funcionamiento del cuerpo y a evitar que suframos graves males como el cáncer, las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales.
Preparación * Lea la lección.	Razones para esta lección Una dieta saludable incluye cinco frutas y verduras diarias. Las frutas y las verduras son buenas fuentes de vitaminas y minerales.
Material necesario * Bolígrafo (pluma) o lápiz. * Rotafolios o pizarra si tiene un grupo.	Metas Que coman más frutas y verduras.
Hojas informativas * La pirámide de los alimentos. * Los alimentos y sus nutrientes * Las frutas y las verduras que me gustan * Ahora * ¿Qué cree usted?	Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Van a entender que las frutas y las verduras son parte de una dieta saludable.• Van a entender que las frutas y las verduras son buenas fuentes de nutrientes y que ayudan a prevenir el riesgo del cáncer de seno y de muchos otros tipos de cáncer.• Van a estar de acuerdo en que comerán una fruta y una verdura más todos los días la semana entrante.
	Lección  Entréguales Ahora al comienzo de la lección. Deles unos minutos para que examinen y completen la hoja de ejercicios. Si prefieren no escribir, hágales las preguntas oralmente. Se ha demostrado que las frutas y las verduras, especialmente las verduras verdes oscuras con muchas hojas y las verduras amarillas, disminuyen los riesgos de muchas clases de cáncer.
	

Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día

Además de combatir muchas formas de cáncer, las dietas con una gran variedad de frutas y verduras ayudan a disminuir el riesgo de las enfermedades del corazón, los derrames cerebrales y la obesidad.

A pesar de que muchas personas saben que tienen que comer determinada cantidad de porciones de frutas y verduras todos los días, les cuesta trabajo hacerlo.



Saque **La pirámide de los alimentos** y muéstreles cuántas porciones de frutas y de verduras se recomiendan.

Las frutas y las verduras son una rica fuente de vitaminas, minerales y de otras sustancias que ayudan a evitar el cáncer. Entre las varias sustancias que tienen las frutas y las verduras están:

Vitamina	Beneficios de este nutriente	Alimentos que son buena fuente de esta vitamina
Vitamina A	Mantiene los ojos sanos.	Verduras verdes con muchas hojas como berzas comunes y espinacas; frutas y verduras rojas, anaranjadas y amarillas como cantalupos, melocotones, papayas, mangos, albaricoques, tomates, zanahorias, camotes, cidrayotas, pimientos.
Vitamina C	Evita las enfermedades. Ayuda a la cicatrización.	Frutas cítricas como toronjas, guayabas, tangerinas, naranjas, naranjas mandarinas; varios tipos de melones; mangos, fresas, bróculis, colecitas de Bruselas, coles; verduras verdes con muchas hojas como berzas comunes; pimientos morrones (rojos) y verdes; plátanos, chícharos en vaina (guisantes), camotes y tomates.
Vitamina E	Ayuda a que el cuerpo se cure.	Almendras, avellanas, semillas de girasol, aceites vegetales, granos integrales; mantequilla de cacahuete (maní).
Folato	Ayuda a producir células rojas.	frijoles de carete, frijoles blancos comunes (judías), lentejas cocidas, espinacas cocidas y aguacates.
Minerales		Alimentos que son buena fuente de este mineral
Calcio	Ayuda a tener huesos y dientes sanos. Ayuda a la coagulación de la sangre.	Verduras de muchas hojas de color verde como nabos, espinacas y bróculis; el tofu.
Hierro	Transporta el oxígeno por el cuerpo.	Verduras de muchas hojas de color verde como berzas comunes y espinacas; frijoles de media luna; soya; higos (brevas) deshidratados.

Por estas y otras razones se deben comer más frutas y verduras.

Comer más frutas y verduras es fácil. Las puede mantener en la nevera (refrigerador) o las puede congelar. ¿Alguna vez compró frutas o verduras y se le echaron a perder en la nevera?

* ¿Sabían que las podían comprar congeladas? Si las compran congeladas de todas maneras obtienen muchos de los nutrientes en relación con las frutas y las verduras frescas.

* Comprar las frutas y verduras que están en cosecha resulta económico (Alimentación saludable 1.1.) y por lo general cuestan menos que comprar carne, aves y la comida preparada (vea la hoja informativa **Estaciones** en Alimentación saludable 1.1.).

💧 Hágales un cálculo. Un manojo de espinaca cuesta \$0,59 la libra frente a \$1,29 la libra de carne molida. Si es posible, muéstreles qué cantidad es una libra de cada producto y verán que una libra de espinaca es mucho más que una libra de carne.

* Al comer más frutas y verduras se come más y se consumen menos calorías. La mayoría de las frutas y las verduras tiene menos grasa y menos calorías. Por consiguiente se puede comer **mucho** y mantener la meta de las calorías.

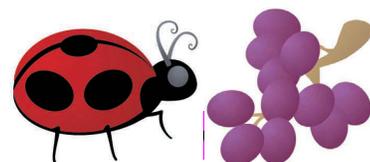
* Las frutas y las verduras contienen otros nutrientes que pueden ayudar a prevenir el cáncer. Estos nutrientes no pueden colocarse en un frasco o en una píldora, sólo se consiguen al comer los productos de verdad, ¡las frutas y las verduras!

Ya sabemos que las frutas y las verduras son parte de una dieta saludable, y que además ayudan a prevenir el cáncer y muchos otros males como las enfermedades del corazón, la diabetes, los derrames cerebrales y la obesidad. Veamos ahora dónde se pueden agregar frutas y verduras a la dieta.

💧 Examine **Las frutas y las verduras que me gustan**. Si está con un grupo haga que los clientes le digan las frutas y las verduras que conocen y escribalas en el rotafolios o en la pizarra.

💧 Si tienen problemas en dar nombres ayúdelos con la hoja informativa **Los alimentos y sus nutrientes**. Si está con un grupo, haga que examinen lo que está en el rotafolios o en la pizarra.

💧 Antes de que se retiren de la clase haga que examinen **Las frutas y las verduras que me gustan** y pídales que se comprometan a añadir una fruta y una verdura a su dieta diaria. Dígales que en la próxima sesión les va a preguntar cómo les fue. Los estudiantes más avanzados pueden utilizar **¿Cómo puedo estar al tanto de mi progreso?** que está en *Alimentación saludable 1.2*. Pídales que se concentren en las frutas y las verduras para ver si pueden comer cuatro frutas y cinco verduras dos días durante una semana. Si lo logran, pídales que lo hagan por tres días y continúe hasta que coman cuatro frutas y cinco verduras diarias. Deles un premio cuando alcancen la meta (ver Apéndice).



Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día

 Entregue **¿Qué cree usted?**, examínelo y comente las respuestas de las clientes.

Actividades educativas

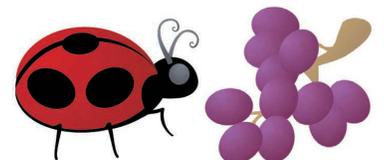
- Ensaye con nuevas frutas y verduras en la clase de culinaria.
- Haga que prueben una nueva fruta y una nueva verdura cada semana.
- Haga una demostración de las diferentes maneras de preparar frutas y verduras. Por ejemplo, póngase en contacto con la agencia WIC local o un dietista y pídale que participe en una clase de cocina. Haga que preparen las verduras en caldo de verduras, sofritas, escaldadas, etcétera*.
- Haga que un dietista local lleve a los clientes a un mercado cercano para que visiten la sección de las frutas y de las verduras. Pídale que les muestre cuáles frutas y verduras son una buena fuente de vitaminas y minerales.

Averigüe si las tiendas o mercados tienen el programa **Pregúntele al dietista**. Este programa les da un recorrido por toda la tienda o mercado a los clientes (ver el Apéndice).

Lecciones relacionadas

- Alimentación saludable 1.2. Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?
- Alimentación saludable 1.4. Frutas y verduras empacadas y listas para comer.

* El *Centro de intercambio de información* (Clearinghouse en inglés) tiene información sin costo, o a precios módicos, sobre las frutas y las verduras. Ver el Apéndice.





Los alimentos y sus nutrientes

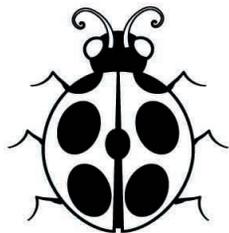
Vitamina A		Verduras de muchas hojas de color verde oscuro como berzas comunes y espinacas; cantalupos, melocotones calabazas, mangos, albaricoques, papayas, guayabas, zanahorias, pimientos.
Vitamina C		Frutas cítricas como toronjas, guayabas, tangerinas, naranjas, naranjas mandarinas; varios tipos de melones; mangos, fresas, bróculis, colecitas de Bruselas, coles; verduras verdes con muchas hojas como berzas comunes; pimientos morrones (rojos) y verdes; plátanos, chícharos en vaina (guisantes), camotes y tomates.
Vitamina E		Almendras, avellanas, semillas de girasol.
Folato		frijoles de carete, frijoles blancos comunes (judías), lentejas cocidas, espinacas cocidas y aguacates.
Calcio		Verduras de muchas hojas de color verde oscuro como nabos, espinacas y bróculis; el tofu.
Hierro		Verduras de muchas hojas de color verde oscuro como berzas comunes y espinacas; ejotes (habichuelas verdes o judías verdes), fríjoles de media luna, soya; higos (brevas) deshidratados, uvas pasas, albaricoques secos; jugo de ciruelas.

* Comer más frutas y verduras es fácil.

* Comprar las frutas y verduras que están en cosecha resulta económico.

* Al comer más frutas y verduras se come más y se consumen menos calorías.

* Las frutas y las verduras contienen otros nutrientes que pueden ayudar a prevenir el cáncer.



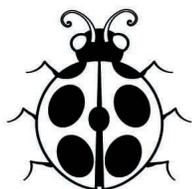
Las frutas y las verduras que me gustan

Estas son las frutas que me gustan:

Estas son las verduras que me gustan:

Estas son las frutas que me gustaría probar:

Estas son las verduras que me gustaría probar:



Ahora

Piense en lo que hizo ayer, ¿cuántas frutas comió ayer?

Durante el desayuno comí _____

Durante el almuerzo comí _____

Durante la cena comí _____

¿Comió frutas durante algún otro momento del día? Si lo hizo, ¿qué frutas comió?

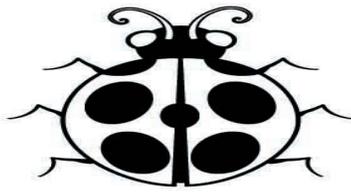
Piense en lo que hizo ayer, ¿cuántas verduras comió ayer?

Durante el desayuno comí _____

Durante el almuerzo comí _____

Durante la cena comí _____

¿Comió verduras durante algún otro momento del día? Si lo hizo, ¿qué verduras comió?



Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día

¿Qué cree usted?

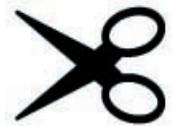
Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Las frutas y las verduras forman parte de toda dieta saludable.					
Las frutas y las verduras congeladas tienen nutrientes que previenen las enfermedades graves.					
Es posible comer frutas y verduras que no cuestan mucho.					

¿Qué frutas le gustaría probar esta semana?

¿Qué verduras le gustaría probar esta semana?

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Alimentación saludable 1.3.



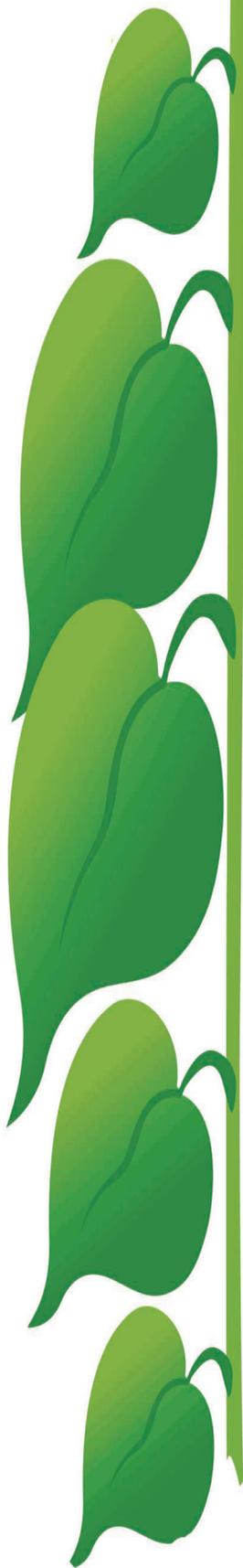
Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día

¿Qué cree usted? Hoja de respuestas.

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Las frutas y las verduras forman parte de toda dieta saludable.					
Las frutas y las verduras congeladas tienen nutrientes que previenen las enfermedades graves.					
Es posible comer frutas y verduras que no cuestan mucho.					

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Alimentación saludable 1.3.



Alimentación saludable 1.4.

Duración
50 minutos.

Preparación

- * Coloque una variedad de trocitos de frutas y verduras en recipientes para llevar (por ejemplo bolsitas de plástico, contenedores herméticos, platos soperos).
- * Cacahuates (maní), arándanos secos o uvas pasas y pedacitos de chocolate.
- * Trocitos de manzanas, piñas y bananas.
- * Kiwis, manzanas, uvas, carambolas, granadas chinas (maracuyás), mangos y otras frutas que estén en cosecha.
- * Pimientos morrones (rojos), papas, cebollas, ciertos tipos de repollos chinos, coles (repollo) rojos, calabazas y otras verduras que estén en cosecha.
- * Prepáreles bocadillos para llevar.
- * Lea la lección.

Material necesario

- * Cuchillos para pelar.
- * Recipientes pequeños.

Hojas informativas

- * Evite los peligros.
- * Coma de cinco a nueve porciones y economice tiempo.
- * ¿Qué cree usted?

Frutas y verduras empacadas y listas para comer

Resumen de la lección

Aprenderán cómo preparar y empacar bocadillos saludables.

Razones para esta lección

Una dieta saludable incluye de cinco a nueve porciones de frutas y verduras diarias.

Metas

Que coman de cinco a nueve porciones de frutas y verduras todos los días.

Objetivos

- Que coman por lo menos cinco frutas y verduras al día.
- Que aumenten el consumo de frutas y verduras al comer más frutas y verduras como bocadillos.
- Que aprendan cómo preparar bocadillos que estén listos para comer hechos a base de frutas y verduras principalmente.

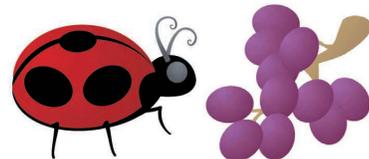
Lección



Entrégueles **¿Qué cree usted?** y analice las respuestas de los clientes. Dígales que van a ver diferentes formas para que coman más frutas y verduras.



Si es posible muéstreles varias frutas y verduras. Por ejemplo, tenga un plato con frutas frescas y otro con verduras frescas sobre una mesa. Coloque otros platos más pequeños con una mezcla de frutas secas (cacahuate sin sal, arándanos secos, uvas pasas y pedacitos de chocolate), trozos de zanahorias, apio, uvas, rebanadas de kiwi, etc. Coloque sobre la mesa otros envases herméticos con alimentos cortados y listos para llevar.



Frutas y verduras empacadas y listas para comer

 Dígalos que van a hablar de varias formas en que pueden incorporar una alimentación saludable a sus comidas diarias. Pídales que piensen cómo pueden comer todos los días la cantidad de frutas y verduras recomendadas. Pregúnteles qué es lo que evita que coman frutas y verduras todos los días.

 Examine las preocupaciones y dificultades que tengan los clientes como por ejemplo asuntos de dinero, tiempo, gustos y la familia. Dígalos que van a hablar de cómo comer más frutas y verduras sin necesidad de complicar más la rutina que tienen.

Pueden pensar que es difícil incorporar más alimentos saludables a lo que comen todos los días, pero es posible que no sea así. Como pueden ver por la muestra que tenemos aquí, se pueden preparar muchas frutas y verduras por anticipado de tal manera que se puedan comer durante el día en lugar de otros alimentos que podrían no ser tan saludables.

Después de preparar los bocadillos por anticipado, ya uno está listo para el resto del día. No es necesario preocuparse qué bocadillo se va a comer porque ya está listo. Si sucede algo y no puede comer por un tiempo, ya uno está preparado con los bocadillos. Si siente hambre y quiere comer algo, simplemente cómase uno de sus bocadillos en lugar de tener que recurrir a la comida chatarra.

Miremos cómo preparar bocadillos saludables y cómo empacarlos para que sean fáciles y convenientes para comer.

 Llévelos a la mesa con la muestra de frutas y verduras y enséñeles el plato de frutas y el de verduras. Dígalos que tener frutas y verduras a la vista de todos sirve para recordarles a todos, a los clientes y a sus familias, que estos productos están disponibles y listos para comer. Hay más posibilidades de que coman manzanas, bananos, higos (brevas), ciruelas, tangerinas, guayabas o uvas si están sobre un mostrador que si están escondidas en la nevera (refrigerador). Muchas frutas y verduras saben mejor y duran más tiempo si se dejan fuera de la nevera.

 Muéstrelas ahora varios detalles que hacen que sea más fácil comer frutas y verduras. Por ejemplo, corte las zanahorias, el apio y los diferentes tipos de melones en trozos pequeños, divida los gajos de uvas en otros más pequeños y póngalos en bolsitas plásticas; corte los mangos y papayas en rebanadas y colóquelos sobre una base de verduras para preparar una ensalada.

Puede comprar frutas y verduras que ya están cortadas y divididas en porciones, pero tiene que pagar un poco más. Simplemente invierta un poco de tiempo durante la semana o el fin de semana para hacer esto usted mismo, ¡después no tendrá que preocuparse por el resto de la semana! Puede usar las bolsitas y los envases con las porciones listas para cocinar durante la semana. Por ejemplo, digamos que es viernes, está cansado y no quiere preparar la cena. Bueno, si ya tiene las zanahorias, los apios chinos, los pimientos rojos y las calabazas listas y cortadas en trozos pequeños puede fácilmente sofreírlos.

Se necesitan 20 minutos para preparar arroz y unos cinco para sofreír las verduras que ya tiene cortadas en un caldo bajo en sodio (en lugar de aceite) de pollo, de res o de verduras. ¡La cena puede estar lista en 20 minutos! ¡Será un plato maravilloso, atractivo a la vista (tiene varios colores: blanco, anaranjado, rojo y amarillo), es saludable (muchas vitaminas y minerales, fibra, carbohidratos y proteínas) y es delicioso!

 Muéstrelas otras cosas que haya preparado. Muéstrelas (o explíqueles en caso de que no haya ni fregadero ni agua) cómo lavar las frutas y las verduras para limpiarlas. Por ejemplo, lave las papas en agua fría y refriéguelas con un cepillo pequeño. Enséñeles cómo lavar las frutillas, los melocotones (duraznos) y las otras frutas y verduras. Entrégueles la hoja informativa **Evite los peligros**. Para detalles adicionales remítase a la *Guía sobre la alimentación y la nutrición de la Asociación Dietética Estadounidense* (The American Dietetic Association's Food and Nutrition Guide) (ver Apéndice).

 Muéstrelas las bolsitas plásticas y los envases que usted ya tiene listos con frutas y verduras. Por ejemplo, muéstrelas uno de los envases pequeños con los arándanos secos o las uvas pasas y las galletas con pedacitos de chocolate; dígalas que se han rociado las frutas cortadas con jugo de limón para evitar que se vuelvan negras. Muéstrelas los envases pequeños con racimos de bróculis y con zanahorias. Se pueden poner estas frutas en otro envase lleno con yogur regular y mezclado con espinacas cocidas.

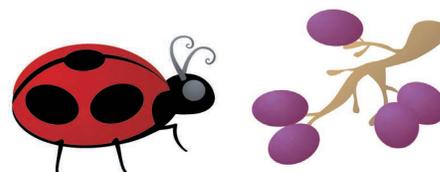
 Recuérdeles que al comprar frutas y verduras es mejor comprar las que están en cosecha ya que por lo general resultan más baratas (ver Alimentación saludable 1.1.).

Todo lo anterior son cosas que se pueden hacer en la casa. Así tendrá más tiempo para hacer otras cosas como comer más frutas y verduras con lo cual va alimentarse con productos más saludables y hacer que sus días sean más productivos.

¿Cree usted que las anteriores ideas son cosas que pueda hacer en la casa?

 Entrégueles y examine **Coma de cinco a nueve porciones y economice tiempo**.

 Si se muestran preocupados porque no pueden comer suficientes frutas y verduras, repase la lección **Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?** (Alimentación saludable 1.2.). Debe repasar en especial la hoja informativa **Cómo medir las porciones**. Al hacer el repaso no olvide decirles que es posible que puedan estar comiendo más frutas y verduras de lo que se imaginan. Por ejemplo, si comen un plato grande de frutas eso puede representar de dos a tres porciones de frutas.



Frutas y verduras empacadas y listas para comer

 Escuche a las clientes y hágalas tantos comentarios constructivos como sea posible. Si les preocupa tener que comer cinco porciones de frutas y verduras pídale que ayuden a solucionar la situación. Pregúnteles en qué forma pueden añadirle frutas o verduras o ambos al desayuno. Algunas personas le ponen frutas al cereal, a la Farina o a otro cereal caliente. Otras le agregan tajadas de cebolla, pimientos y tomates a los huevos revueltos. Los clientes pueden preparar un batido de frutas por la mañana.

Consejo: para preparar un batido de frutas, todo lo que tiene que hacer es poner yogur, leche descremada o leche semidescremada, jugo de naranja y una fruta fresca o congelada en una licuadora. Licúe de 15 a 30 segundos y sirva.

 Pregúnteles qué tienen que hacer para agregarle más frutas y verduras al almuerzo. Algunos añaden cubitos de verduras al arroz o llevan bolsitas con frutas o verduras, o ambos, cortadas en trocitos o le agregan lechuga, tomates y cebollas a los emparedados. Si salen a almorzar pueden buscar opciones vegetarianas o hacer sustituciones en el menú (en lugar de papas fritas, pueden pedir frutas o una papa horneada). Como postre pueden pedir fruta.

 Ahora pregúnteles qué tienen que hacer para agregarle más frutas y verduras a la cena. Pueden preparar una o dos cenas vegetarianas a la semana, agregarle verduras a los guisados y a las sopas, servir frutas de postre, etc.

Consejo: para espesar las sopas y guisados, licúe las verduras en la licuadora y agrégueselas a las sopas y a los guisados.

 Finalice recordándoles las razones para comer más frutas y verduras: éstas disminuyen el riesgo de cáncer y de otras enfermedades graves, ayudan a mantener el peso, añaden fibra a la dieta y proporcionan más vitaminas y minerales.

Al principio cinco porciones parecen mucho, pero se sorprenderá cómo algunas veces durante el día puede comer media, una o inclusive dos porciones de frutas y verduras. Puede hacer cosas sencillas para facilitar el proceso, como dejar las frutas y las verduras a la vista de todos, preparar las porciones por anticipado, añadirle frutas y verduras a las recetas, escoger frutas como postres.

¿Quién está lista para comer más frutas y verduras?

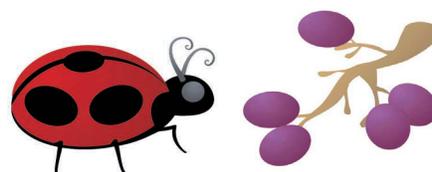
 Entrégueles **¿Qué cree usted?** examine las respuestas de las clientes e ínstelas a que procuren comer más frutas y verduras el día siguiente. Si lo logran, pídale que traten de comer una fruta y una verdura más un día sí y un día no. Cuando lleguen a este punto fíjese si es posible que lo hagan todos los días de la semana y siga hasta que coman por lo menos cinco frutas y verduras al día. Cuando alcance esta meta, deles un premio (ver Apéndice) para recompensar todo el esfuerzo realizado.

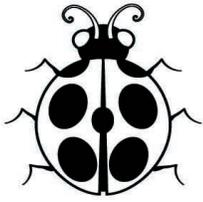
Actividades educativas

- Pídale a un dietista diplomado (ver **Pregúntele al dietista** en el Apéndice) que le muestre varias formas de preparar alimentos, especialmente platos económicos de preparación rápida con muchas frutas y verduras.
- Vaya a un mercado, o a la sección de frutas y verduras de un supermercado, y pídale al encargado de las compras que les hable sobre las compras según la estación. Repita esta actividad cada estación (otoño, invierno, primavera y verano) para que los clientes puedan comprar frutas y verduras a precios razonables durante todo el año.

Lecciones relacionadas

- Alimentación saludable 1.2. Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?
- Alimentación saludable 1.3. Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día.

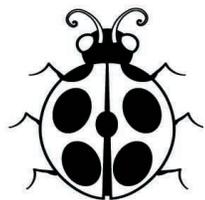




Evite los peligros

Como ya dijimos, comer de cinco a nueve porciones de frutas y verduras puede ser algo sencillo. Sin embargo, hay que tener cuidado antes de hacerlo.

- Para empezar, en el supermercado tiene que escoger frutas y verduras que no tengan cortadas, huecos ni moho.
- A continuación tiene que lavarlas con agua limpia para quitarle los residuos que puedan tener, pero no use jabón porque algunos jabones también dejan residuos que le pueden hacer daño. Lo único que tiene que hacer es lavarlas muy bien.
- No olvide lavar las frutas y las verduras antes de colocarlas en un plato. Si las coloca en un plato antes de lavarlas éstas pueden contaminar a otros alimentos que ya habían sido lavados.
- Puede usar un cepillo con cerdas suaves para limpiar frutas y verduras que tengan la cáscara dura como zanahorias, peras, papas, ñames, camotes, mangos, papayas, naranjitas chinas y granadas rojas.
- A los productos con muchas hojas como puerros, apios chinos o lechugas, quíteles las hojas y lave cada una por separado con mucho cuidado. Es necesario tener la certeza de que no quede ningún residuo ni nada de mugre en ningún recoveco.
- Y para terminar, ¡cerciórese de secar las frutas y las verduras después de lavarlas!



Coma de cinco a nueve porciones y economice tiempo

Envase hermético con frutas frescas.



Plátanos horneados.

Ponga pimientos cortados, zanahorias y bróculis en una salsa de yogur y espinaca cocida.



Yogur con frutas frescas. Pan tostado con mermelada y fresas.

Bolsitas llenas con arándanos secos, cacahuates (maníes) y pedacitos de chocolate.

Bellotas verdes horneadas. Caja de uvas pasas o ciruelas

pasas.



Sopa de zanahorias en un termo. Requesón con una mezcla de frutas.

Naranjas mandarinas sobre una base de espinacas.



Rebanadas de kiwis y

bananas.

Use puré de verduras para espesar las sopas o los estofados.



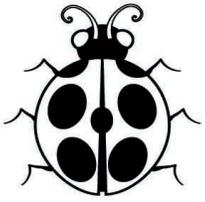
Unte rebanadas de pan estilo pita en una mezcla de garbanzos y jugo de limón.

Jugos de frutas con yogur.
estofados.



Añádale verduras cortadas a las sopas y a los

¡Puede resultar más económico comprar frutas secas individuales que las que ya están empacadas!



Frutas y verduras empacadas y listas para llevar

¿Qué cree usted?

Piense en lo que hizo ayer, ¿se acuerda si comió alguna fruta?

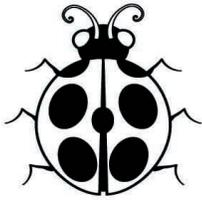
Sí _____ No _____

¿Se acuerda si comió alguna verdura?

Sí _____ No _____

Por favor díganos si está de acuerdo o no con las siguientes frases sobre la lección de hoy.

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Es muy demorado preparar frutas y verduras.					
Únicamente como verduras durante la cena.					
Las frutas y las verduras son caras.					



Frutas y verduras empacadas y listas para llevar

¿Qué cree usted? Hoja de respuestas.

Diga el nombre de una fruta que puede preparar como bocadillo mañana.

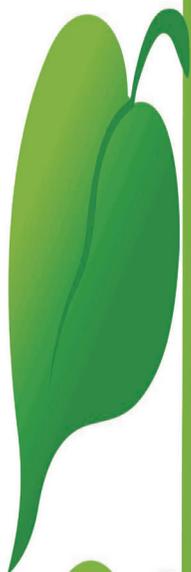
_____ (habrá respuestas distintas)

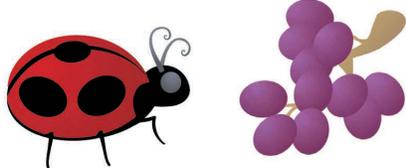
Diga el nombre de una verdura que puede preparar mañana.

_____ (habrá respuestas distintas)

Después de haber repasado la lección, todavía cree que...

	Totalmente de acuerdo	Un poco de acuerdo	No sé	Un poco en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Es muy demorado preparar frutas y verduras.					
Únicamente como verduras durante la cena.					
Las frutas y las verduras son caras.					



Alimentación saludable 1.5.	Información sobre la grasa
Duración 45 minutos.	Resumen de la lección Se examinan en esta lección las diferencias entre las grasas saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y el colesterol y cómo afectan la salud. Aprenderán a identificar los diferentes tipos de grasas que hay en los alimentos que comen.
Preparación * Lea la lección.	Razones para esta lección La alimentación con poca grasa reduce el riesgo de sufrir de varios tipos de cáncer.
	Metas Escogerán alimentos que tengan poca grasa saturada.
	Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Entenderán la diferencia entre las grasas saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y el colesterol• Podrán identificar alimentos con grandes cantidades de grasas saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y con colesterol• Estarán de acuerdo en consumir menos grasas saturadas.
Hojas informativas * Sobre la nutrición: conocimientos básicos sobre grasas, aceites y colesterol. * ¿Qué cree usted?	Lección Se ha establecido una conexión entre consumir una dieta con mucha grasa, especialmente grasas saturadas y un aumento en el riesgo de cáncer de seno. Para disminuir el riesgo de cáncer, y de muchas otras enfermedades, se deben escoger alimentos con pocas grasas saturadas. Pero, ¿qué son las grasas saturadas, monoinsaturadas o poliinsaturadas? ¿Es saludable consumirlas? ¿Por qué es importante que tenga en cuenta las grasas saturadas? Para empezar, las grasas saturadas provienen principalmente de los animales. Además de tener su origen en las vacas, cerdos y gallinas también se encuentran en la mantequilla y la leche.
	

Información sobre la grasa

¿Me podrían decir por qué? Respuesta: porque estos productos vienen de los animales. Una manera de identificar las grasas saturadas, como la mantequilla, es si son sólidos o no a la temperatura del medio ambiente. Si dejamos la mantequilla a la temperatura del medio ambiente, es sólida porque es primordialmente una grasa saturada.

Por lo general las grasas poliinsaturadas son líquidas a la temperatura del medio ambiente. Los aceites de alazor (cártamo), girasol, maíz, semilla de soya, canola y oliva tienen grasas poliinsaturadas. ¿Qué tienen en común estos aceites? Respuesta: que **no** vienen de los animales.

Finalmente tenemos las grasas monoinsaturadas. Son líquidas a la temperatura del medio ambiente y **no** vienen de los animales. Algunos ejemplos son los aceites de canola y oliva.

Ya sabemos de la grasa, pero ¿qué pasa con el colesterol? ¿Qué es el colesterol? El colesterol es una sustancia grasosa que hay en la sangre. Podrá haber oído «El médico me dijo que tengo el colesterol alto y que eso aumenta el riesgo de un ataque al corazón». La razón es que el colesterol, y otras sustancias grasosas, se pegan a las paredes de las arterias. Las arterias hacen que circule la sangre por el cuerpo, pero no hay buena circulación cuando se pegan cosas a las arterias. En estos casos hay que tener cuidado ya que existe la posibilidad de un ataque al corazón.

Imaginémonos la manguera de un jardín. Cuando está limpia el agua circula fácilmente, pero si le entra mugre u otras cosas el agua no puede circular. Lo mismo pasa con el cuerpo. Si algo bloquea las arterias la sangre no llega a donde tiene que llegar.

¿Cómo es que se acumula el colesterol en las arterias? Pero hay algo aún más importante ¿cómo eliminamos el exceso de colesterol de la sangre? El colesterol lo produce el cuerpo. Además del colesterol que produce el cuerpo, también viene de lo que comemos. Por consiguiente, la mejor forma de disminuir el colesterol es controlando lo que comemos. Hay que ser especialmente cuidadosos con los alimentos de origen animal ya que pueden tener mucho colesterol.

Lo más importante para controlar el nivel de colesterol es tener cuidado con el consumo de grasa, especialmente de grasa saturada. Una vez más ¿de dónde viene la grasa saturada? Exacto, mucha viene de los animales y de los productos de los animales.

Entonces ¿cómo podemos reducir la cantidad de grasa, especialmente de grasa saturada, que consumimos?

Entrégueles **Sobre la nutrición: conocimientos básicos sobre grasas, aceites y colesterol**. Examine la sección con los consejos pertinentes para tener un plan de alimentación saludable.

Utilice modelos para destacar los efectos del colesterol en las arterias (si tiene los modelos, si no, considere la posibilidad de comprarlos o pedirlos prestados a otras agencias).

- modelo con arterias obstruidas
- tubo de ensayo con grasa
- una o cinco libras de grasa

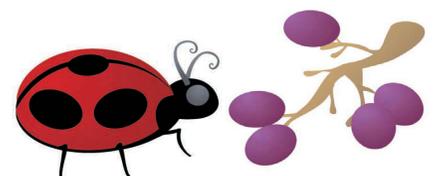
Entrégueles la hoja informativa **¿Qué cree usted?** Analice las dos etiquetas y haga notar cuál de las dos tiene más grasa y cual más colesterol. La sopa de maíz, papás y crema tiene más colesterol por la crema, que es de origen animal. Consiga otras etiquetas de alimentos, compare la grasa y el colesterol que tienen, y pregúnteles cuáles tienen la menor cantidad de colesterol.

Actividades educativas

- Vaya al supermercado y use las etiquetas de varios alimentos para hablar si tienen o no un alto contenido de grasa saturada. De acuerdo con la **Guía dietética para estadounidenses, 2000** los alimentos deben tener menos de 10% de grasa saturada.
- Pídales que traigan recetas o etiquetas de los alimentos que comen con frecuencia. Lea las recetas y las etiquetas y señale dónde es posible reducir la grasa o sustituirla por otros tipos de grasa.
- Coleccione las recetas de los participantes. Déselas a un dietista (ver **Pregúntele al dietista** en el Apéndice) para que las examine. Pídale que haga sustituciones con ingredientes que tengan poca grasa para reducir la cantidad de grasa en las recetas y que vaya a la clase para que analice las recetas con el grupo.

Lecciones relacionadas

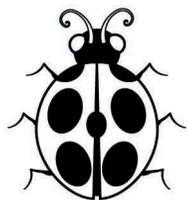
- Alimentación saludable 1.6. Las flaquezas de la grasa.
- Alimentación saludable 1.7. ¿Qué dicen las etiquetas de los alimentos?



- American Cancer Society. (2002). Cancer prevention and early detection: Facts and figures 2002. Available: www.cancer.org/eprise/main/docroot/STT/stt_0.
- American Cancer Society. (1999). Living Smart: The American Cancer Society's Guide to Healthy Eating and Being Active. (Item # 99-100M-NO. 2042-CC)
- American Cancer Society. (1999). American Cancer Society Guidelines for Nutrition and Cancer Prevention. (Item # 99-75M-NO. 2021-CC)
- Andreasen, A. R. (1995). Marketing Social Change: Changing Behavior to Promote Health, Social Development, and the Environment. California: Jossey-Bass Publishers.
- Benson, H. "Relaxation Response". (1975). William Morrow and Company, Inc.
- Boulden, J., & Boulden J. (1998). From Mad To Worse. California: Boulden Publishing.
- Buhler, P. Stress Management. Trade and Industry, Vol. 54, No. 5, p. 17.
- California Department of Health Services, California Department of Aging, California Department of Education. (1990). The California Daily Food Guide: Dietary Guidance for Californians.
- DeVellis, R.F. (1991). Scale Development: Theory and Applications. Applied Social Research Methods Series (volume 26). California: Sage Publications, Inc.
- Duyff, R. L. (1998). The American Dietetic Association's Complete Food and Nutrition Guide. Minnesota: Chronimed Publishing.
- Goodloe, A., Bensahel, J., & Kelly, J. (1984). Managing Yourself-How to Control Emotion, Stress and Time. New York: Franklin Watts.
- Harvard Center for Cancer Prevention. (1996) Harvard report on cancer prevention volume 1: causes of human cancer. Cancer Causes Control, 7:S55.
- Jamner, M. S. & Stokols, D. (Eds.) (2000). Promoting Human Wellness: New Frontiers for Research, Practice, and Policy. Berkeley: University of California Press.
- Maibach, E. & Parrott, R. L. (Eds.) (1995). Designing Health Messages: Approaches from Communication Theory and Public Health Practice. California: Sage Publications.
- Powell, D, Singer, C, & Brownson-Booth, J. (1989). Systematic Stress Management Instructor Manual. Michigan: American Institute for Preventive Medicine.
- Sarafino, Edward P. (1998). Health Psychology: Biopsychological Interactions, third ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Simons-Morton, B.G., Greene, W.H., Gottlieb, N.H. (1995). Introduction to Health Education and Health Promotion, second edition. Illinois: Waveland Press.

Thordike, Robert M. (1997). Measurement and Evaluation in Psychology Education, sixth ed. New Jersey: Prentice Hall.



Información sobre la grasa

¿Qué cree usted?

Hoy aprendimos sobre los diferentes tipos de grasas que comemos. Miremos las dos etiquetas de alimentos y veamos cuál tiene menos grasa.

Sopa de maíz, papas y crema

(Corn chowder)

Sopa de verduras

Información nutricional		Información nutricional	
Tamaño por porción: una taza		Tamaño por porción: una taza	
Contiene dos porciones		Contiene dos porciones	
Cantidad por porción		Cantidad por porción	
Calorías 210	Calorías de la grasa 120	Calorías 130	Calorías de la grasa 35
	*% valor diario		*% valor diario
Grasa total 13 g	20%	Grasa total 3,5 g	5%
grasa saturada 5 g	25%	grasa saturada 1 g	5%
Colesterol 15 mg	5%	Colesterol 0 mg	0%
Sodio 800 mg	33%	Sodio 870 mg	36%
Carbohidrato total 15 g	6%	Carbohidrato total 22 g	7%
fibra dietaria 2 g	8%	fibra dietaria 4 g	16%
azúcares 1 g		azúcares 5 g	
Proteína 5 g		Proteína 3 g	
Vitamina A 0% * Vitamina C 15%		Vitamina A 80% * Vitamina C 2%	
Calcio 0% * Hierro 2%		Calcio 4% * Hierro 6%	
* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que necesite.		* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que necesite.	

¿Cuál de las sopas tiene más grasa? _____

¿Cuál tiene más grasa saturada? _____

¿Cuál tiene más colesterol? _____

¿Cuál escogería usted? ¿Por qué? _____



Información sobre la grasa

¿Qué cree usted? Hoja de respuestas.

Hoy aprendimos sobre los diferentes tipos de grasas que comemos. Miremos las dos etiquetas de alimentos y veamos cuál tiene menos grasa.

Sopa de maíz, papas y crema

(Corn chowder)

Sopa de verduras

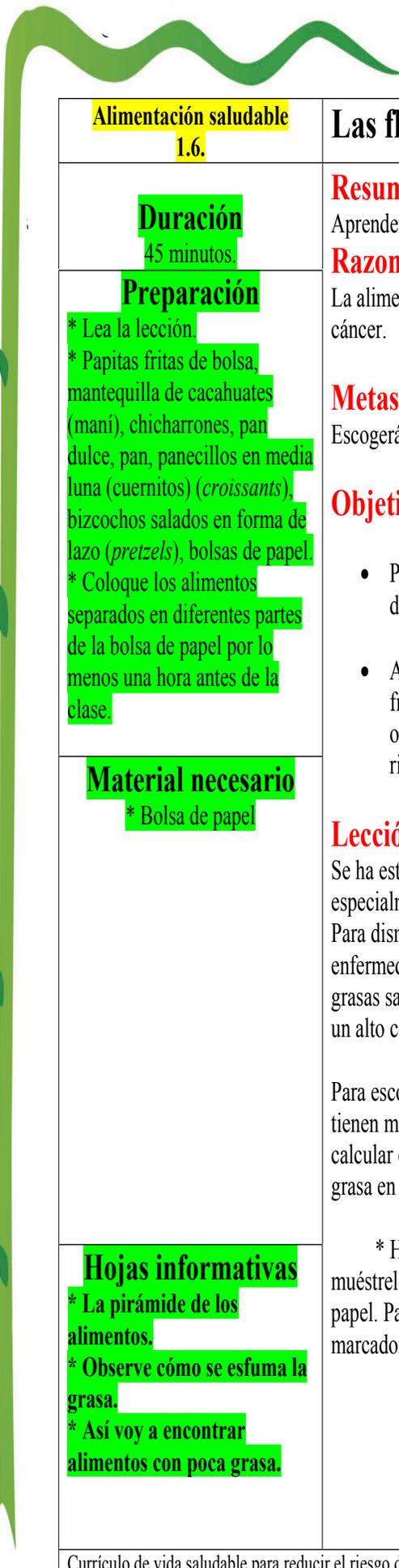
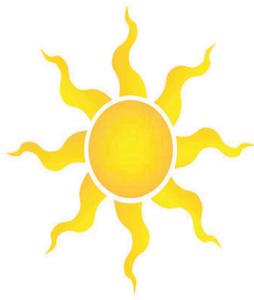
Información nutricional		Información nutricional	
Tamaño por porción: una taza		Tamaño por porción: una taza	
Contiene dos porciones		Contiene dos porciones	
Cantidad por porción		Cantidad por porción	
Calorías 210	Calorías de la grasa 120	Calorías 130	Calorías de la grasa 35
*% valor diario		*% valor diario	
Grasa total 13 g	20%	Grasa total 3,5 g	5%
grasa saturada 5 g	25%	grasa saturada 1 g	5%
Colesterol 15 g	5%	Colesterol 0 g	0%
Sodio 800 mg	33%	Sodio 870 mg	36%
Carbohidrato total 15 g	6%	Carbohidrato total 22 g	7%
fibra dietaria 2 g	8%	fibra dietaria 4 g	16%
azúcares 1 g		azúcares 5 g	
Proteína 5 g		Proteína 3 g	
Vitamina A 0% * Vitamina C 15%		Vitamina A 80% * Vitamina C 2%	
Calcio 0% * Hierro 2%		Calcio 4% * Hierro 6%	
* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que necesite.		* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que necesite.	

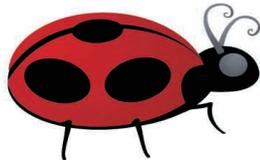
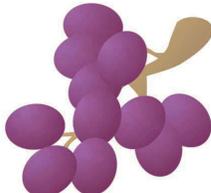
¿Cuál de las sopas tiene más grasa? La sopa de maíz y crema.

¿Cuál tiene más grasa saturada? La sopa de maíz y crema.

¿Cuál tiene más colesterol? La sopa de maíz y crema (por la crema).

¿Cuál escogería usted? ¿Por qué? La sopa de verduras tiene menos grasa y colesterol. También tiene menos calorías.



Alimentación saludable 1.6.	Las flaquezas de la grasa
Duración 45 minutos.	Resumen de la lección Aprenderán por lo menos tres estrategias para comer menos grasa.
Preparación * Lea la lección. * Papitas fritas de bolsa, mantequilla de cacahuates (maní), chicharrones, pan dulce, pan, panecillos en media luna (cuernitos) (<i>croissants</i>), bizcochos salados en forma de lazo (<i>pretzels</i>), bolsas de papel. * Coloque los alimentos separados en diferentes partes de la bolsa de papel por lo menos una hora antes de la clase.	Razones para esta lección La alimentación con poca grasa reduce el riesgo de sufrir de varios tipos de cáncer. Metas Escogerán alimentos que tengan poca grasa saturada. Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Podrán identificar opciones de alimentos con alto y bajo contenido de grasa en La pirámide de los alimentos.• Aprenderán a: 1) comer las opciones con poca grasa, 2) disminuir la frecuencia con que comen alimentos con alto contenido de grasa, 3) o comer porciones más pequeñas de los mismos para disminuir el riesgo de cáncer de seno.
Material necesario * Bolsa de papel	Lección Se ha establecido una conexión entre consumir una dieta con mucha grasa, especialmente grasas saturadas y un aumento en el riesgo de cáncer de seno. Para disminuir el riesgo de cáncer, y de muchos otros males como diabetes, enfermedades del corazón y obesidad se deben escoger alimentos con pocas grasas saturadas. En esta lección veremos cómo un alimento tiene o no tiene un alto contenido de grasa. Para escoger alimentos con poca grasa tenemos que identificar aquellos que tienen mucha grasa. Gracias a las etiquetas de los alimentos podemos calcular el contenido de grasa que tienen o podemos «ver» o «sentir» la grasa en los alimentos. * Haga que miren los alimentos que están en la bolsa de papel y muéstreles que los alimentos ricos en grasa dejan una mancha grasosa en el papel. Para recalcar esto, haga un círculo alrededor de la mancha con un marcador oscuro.
Hojas informativas * La pirámide de los alimentos. * Observe cómo se esfuma la grasa. * Así voy a encontrar alimentos con poca grasa.	 

Las flaquezas de la grasa

Explíqueles que esas «manchas» en el papel vienen de la grasa que sale de los alimentos en la bolsa. Los alimentos con poca grasa, como el pan, no dejan manchas de grasa. Pregúnteles si han tocado comida que deja una capa de grasa en las manos y explíqueles que esa capa con seguridad es una señal de alimentos con mucha grasa. Tenemos como ejemplo los panecillos en media luna (cuernitos) (*croissants*), las papas fritas, los chicharrones, las galletas, la carne, etc. No quiere decir que la ausencia de manchas signifique poca grasa. Tal es el caso de los helados. Pero si dejan una capa grasosa seguramente es porque **sí** tienen mucha grasa. Este método es bueno para identificar los alimentos con mucha grasa pero es poco útil para saber cuáles tienen poca grasa.

 Muéstrelas **La Pirámide de los alimentos**. Dígalas que cada sección de la pirámide tiene opciones con alimentos ricos en grasa (arroz frito) y alimentos con poca grasa (arroz). Examine los alimentos que pertenecen a cada categoría y determine si tienen un alto o un bajo contenido de grasa. Si es una opción con mucha grasa, pídale que le den una alternativa más saludable (por ejemplo, en lugar de una tortilla de harina preparada con manteca, pueden escoger una tortilla de maíz).

Hay otras maneras de quitarle grasa a la dieta. Puede hacer tres cosas claves:

- Comer alimentos ricos en grasa con menos frecuencia. En lugar de comer helado todos los días, hágalo dos o tres veces por semana.
- Escoger las versiones con menos grasa de ciertos alimentos. Por ejemplo, yogur congelado en lugar de helado.
- Comer porciones más pequeñas de los alimentos ricos en grasa. En el caso del helado puede pedir un cono pequeño en lugar de un helado grande.

 Examine la hoja informativa **Observe cómo se esfuma la grasa** y cada una de las estrategias para disminuir la grasa. Pueden escoger comer medio emparedado (comer porciones más pequeñas de los alimentos ricos en grasa), ponerle un queso con poca grasa (escoger las versiones con menos grasa de ciertos alimentos), no usar mayonesa (comer alimentos ricos en grasa con menos frecuencia) o usar mayonesa con menos grasa (escoger las versiones con menos grasa de ciertos alimentos).

 Pregúnteles qué alimentos comen con frecuencia. Por ejemplo, si toman café, pregúnteles que le ponen. Si es una crema no láctea o leche entera o mitad crema mitad leche (*half and half*) hágales saber que tienen mucha grasa. Lean las etiquetas de los alimentos todas las veces posibles.

 Pídale que le nombren tres alimentos ricos en grasa que les gusta comer. Escriba las respuestas en **Así voy a encontrar alimentos con poca grasa** y complete la hoja. Revise los planes que tienen para comer menos grasa. Asegúrese de que las selecciones tengan poca grasa. Pídale que procuren comer estos alimentos la semana entrante en lugar de los equivalentes con más grasa.

Programe citas con las participantes para reunirse personalmente, o por teléfono, con el fin de revisar los obstáculos que han encontrado al tratar de escoger alimentos con menos grasa.

Termine con un repaso de cómo identificar los alimentos con mucha grasa y cómo hacer sustituciones con aquellos que tienen poca grasa.

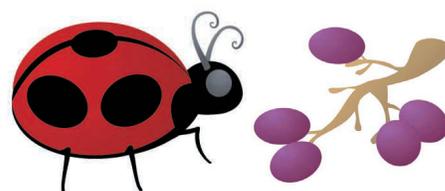
Programe seguimientos telefónicos con las clientes para revisar el plan de **Así voy a encontrar alimentos con poca grasa**. Revise lo que funcionó, lo que no y por qué. Para las más avanzadas que ya alcanzaron las metas, pídale que escojan tres nuevos alimentos como objetivo.

Actividades educativas

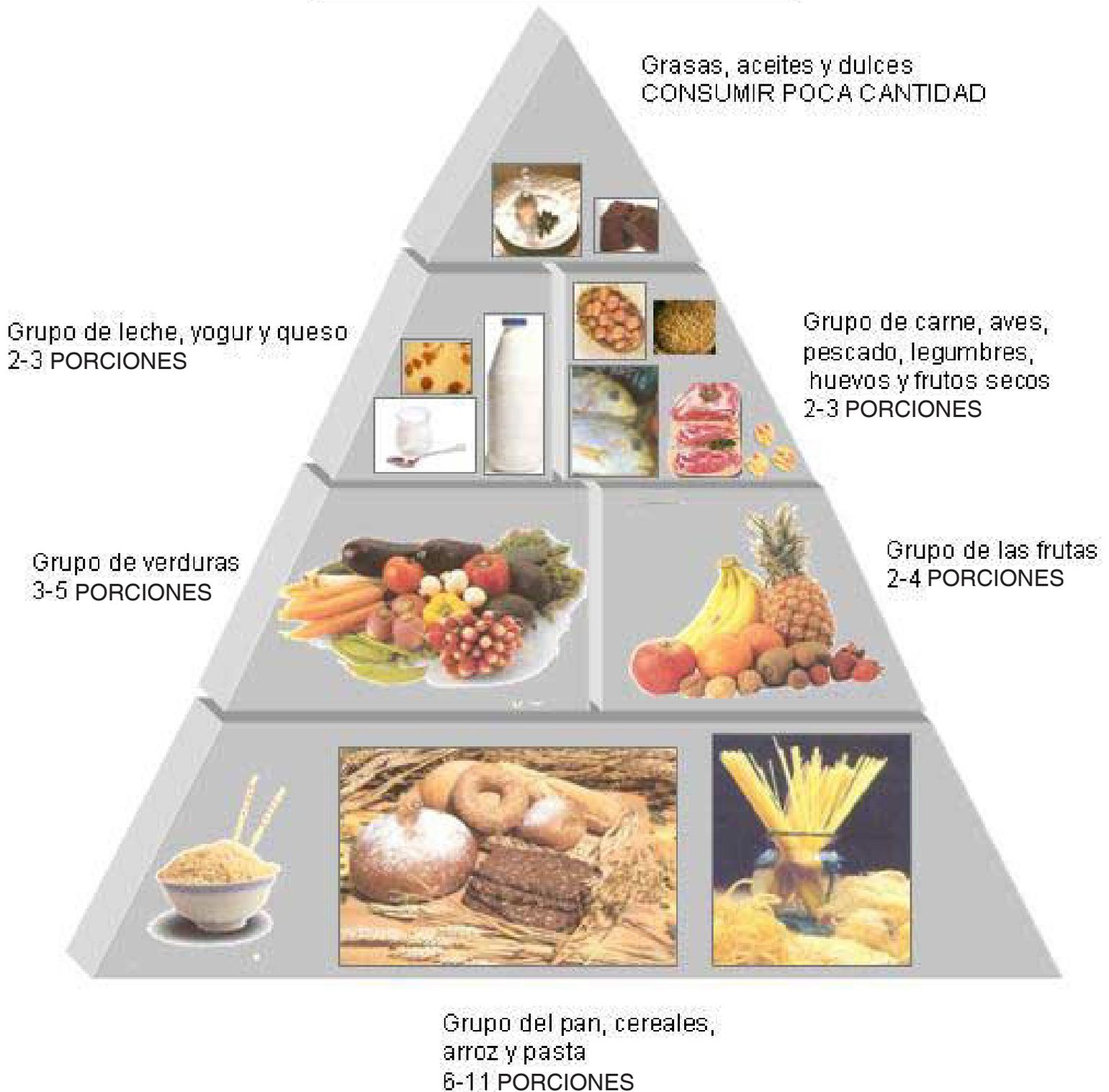
- Entrégueles la hoja informativa **¿No tiene con qué comprar frutas y verduras para su familia?** (Alimentación saludable 1.1). Repase lo que se economiza al comprar alimentos nutritivos y de alta calidad.
- Programe una reunión con un grupo de entre cuatro a seis clientes para platicar sobre cómo superaron los obstáculos que encontraron al tratar de reducir la grasa en sus dietas.

Lecciones relacionadas

- Alimentación saludable 1.7. ¿Qué dicen las etiquetas de los alimentos?
- Alimentación saludable 1.5. Información sobre la grasa.



PIRÁMIDE GUÍA DE LOS ALIMENTOS



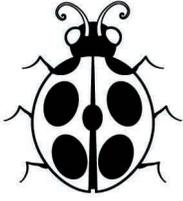
Observe cómo se esfuma la grasa

¿Cómo puede reducir parte de la grasa en las figuras de abajo?

Coma alimentos ricos en grasa con menos frecuencia.

Escoja las versiones que tienen menos grasa.

Coma porciones más pequeñas de los alimentos ricos en grasa.

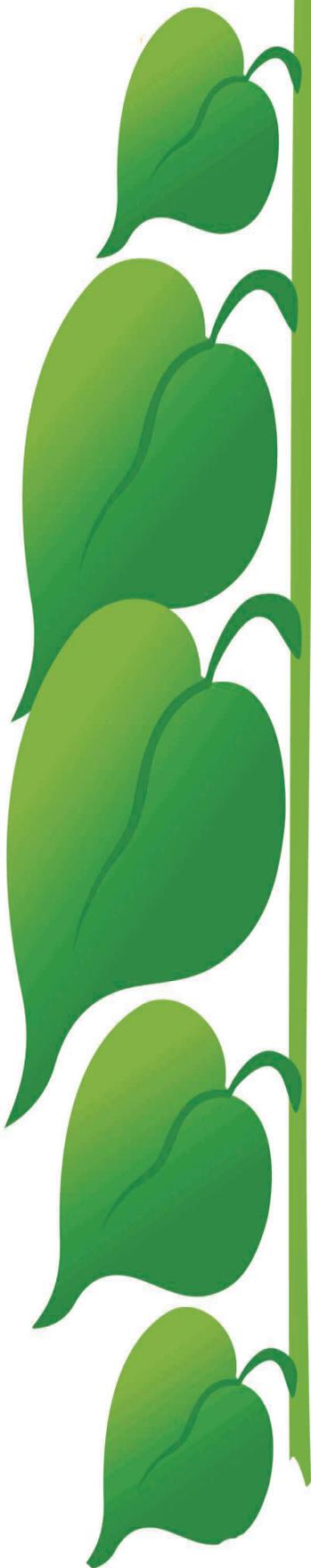
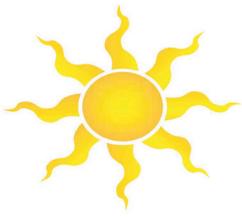


Así voy a encontrar alimentos con poca grasa

Escriba tres alimentos ricos en grasa que le gusta comer a usted.

Para la semana entrante voy a tratar de sustituir, o comer una versión con menos grasa, o una porción más pequeña, de los siguientes alimentos:

En lugar de:	Voy a comer:
una bolsa de chicharrones, por ejemplo	$\frac{1}{4}$ de bolsa



Alimentación saludable 1.7.

Duración
45 minutos.

Preparación

- * Ordene la **Guía dietética para estadounidenses, 2000** (ver el Apéndice).
- * Lleve las etiquetas de Farina, de Cream of Wheat, de un cereal con avena y de otros cereales para el desayuno.
- * Pídale que traigan las etiquetas de otros alimentos.
- * Lleve otras etiquetas para compararlas.
- * Haga por lo menos dos copias de **¿Qué hay dentro del paquete?** para cada cliente.

Material necesario

- * Pizarra o rotafolios.
- * Bolígrafos o lápices.
- * Tazas para medir, cucharas y una balanza.
- * Repase **Las nuevas etiquetas: hay algo para todos** (Apéndice).

Hojas informativas

- * **Guía dietética para estadounidenses, 2000.**
- * **Información nutricional.**

¿Qué dicen las etiquetas de los alimentos?

Resumen de la lección

Aprenderán a usar la **Información nutricional** en las etiquetas para escoger alimentos saludables.

Razones para esta lección

Leer las etiquetas de los alimentos les permite a las participantes escoger alimentos saludables.

Metas

Que las participantes lean las etiquetas para comprar alimentos saludables.

Objetivos

- Aprenderán a leer las etiquetas.
- Aprenderán a escoger alimentos saludables basados en la información de las etiquetas.

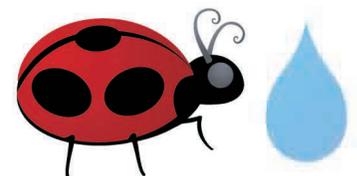
Lección

Varias veces al día tenemos que decidir qué vamos a comer, pero ¿cómo tomamos esas decisiones? Nuestras decisiones las podemos basar en lo que es conveniente, en el sabor, en el costo, etc., pero también deberíamos tener en cuenta la nutrición.

¿Y cómo podemos averiguar qué alimentos son nutritivos? Podemos usar la **Información nutricional** en las etiquetas ya que tienen muchos datos sobre la nutrición.

Podemos comparar el contenido de grasa, de hierro, de calcio y de los otros nutrientes de diversos alimentos. Por ejemplo podemos comparar cereales para el desayuno como Farina, Cream of Wheat y cereales con avena, con otros cereales.

 Examine las etiquetas de Farina, de Cream of Wheat, de un cereal con avena y de otros cereales y compare los contenidos de grasa, de hierro y de calcio de cada uno. Explíqueles que uno puede ser rico en un nutriente en tanto que otro puede serlo en otro. Lo importante es averiguar qué alimento es el más nutritivo.



¿Qué dicen las etiquetas de los alimentos?

Por ejemplo, si un cereal tiene poca grasa y mucho hierro, es posible que sea una mejor alternativa que otros que tienen mucha grasa y nada de hierro.

Esta clase de información nos ayuda a conservar la salud y puede inclusive ayudarnos a prevenir ciertas enfermedades como el cáncer, la diabetes, la obesidad y los problemas del corazón.

Entonces, ¿qué es una dieta saludable? La nueva **Guía dietética para estadounidenses, 2000**, debe ser nuestra «meta»:

Mantener una buena salud.

Escoger alimentos saludables.

Tratar de estar en forma.

Agregar comidas saludables.

Entrégueles la **Guía dietética para estadounidenses, 2000** (vea el Apéndice para ver cómo se ordena). Repase cada sección del folleto con los clientes.

Si leemos la **Información nutricional** en las etiquetas podemos escoger alimentos saludables y mantener una buena salud. Las etiquetas nos permiten comparar los alimentos y escoger los alimentos más nutritivos.

Tengo varios ejemplos. Espero que hayan traído las etiquetas de los alimentos que les gustan. Vamos a compararlos entre sí para determinar cuáles son las alternativas más saludables.

Entrégueles la hoja informativa sobre la **Información nutricional**. Si está con un grupo divídalos en grupos de tres o cuatro. Dele a cada grupo dos etiquetas similares como leche entera y leche semidescremada; mantequilla y margarina; helado y yogur congelado; verduras congeladas y verduras enlatadas; frutas enlatadas con almíbar espeso y frutas en sus jugos naturales; dos clases de cereales, etc.

Una de las primeras cosas que se notan en las etiquetas de alimentos es el tamaño por porción y las porciones por envase.

<p>Información nutricional Tamaño por porción _____ Contiene _____ porciones</p>
--

Esto es muy importante porque la información sobre el tamaño de las porciones puede ser muy distinta a las cantidades que comemos. Por ejemplo, en la etiqueta de este cereal, dice que una porción equivale a una taza. Pero en realidad ¿quién se come una taza? Midamos una taza de este cereal.



Vierta una taza de cereal en una taza para medir. Haga que todos vean lo que es una porción. Si tiene platos hondos, vierta el cereal en uno de ellos. Pregúnteles a los clientes si esa es la cantidad de cereal que comen normalmente. Puede hacer lo mismo con arroz cocido, Farina o inclusive con una torta.

Como pueden ver, comemos más de una porción de ciertos alimentos. Es muy importante que nos demos cuenta de esto porque es posible que comamos de dos a tres veces más de lo que pensamos.

El siguiente ejemplo muestra las calorías y las calorías de la grasa que tiene cada porción de este producto.

Cantidad por porción

Calorías _____ Calorías de la grasa _____

En este ejemplo, ¿cuántas calorías consumimos? Si comemos dos porciones, ¿cuántas calorías consumimos? Exacto, dos veces la cantidad de calorías que aparecen en la etiqueta.

La siguiente sección de la etiqueta muestra información sobre ciertos nutrientes: el total de grasa, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos, fibra, azúcar, proteína, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Pueden aparecer otros nutrientes pero no es obligatorio que aparezcan. ¿Alguien puede encontrar otros nutrientes en las etiquetas que tienen?

	*% valor diario
Grasa total __ g	__%
grasa saturada __ g	__%
Colesterol __ mg	__%
Sodio __ mg	__%
Carbohidrato total __ mg	__%
fibra dietaria __ g	__%
azúcares __ g	
Proteína __ g	
Vitamina A __%	* Vitamina C __%
Calcio __%	* Hierro __%
* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que necesite.	



¿Qué nos dicen las etiquetas de los alimentos?

Empecemos ahora a comparar los alimentos a partir de las etiquetas. En unos diez minutos completen la hoja informativa sobre la **Información nutricional**. Al terminar vamos a ver en qué se parecen y en qué no.

 Si tiene un grupo, dele a cada grupo dos etiquetas de alimentos similares. Vaya de grupo en grupo. Si está con un solo cliente, haga el ejercicio con el cliente, señalando las diferentes partes de la etiqueta.

Ahora quiero que cada grupo me diga cuáles son las dos etiquetas que están comparando y en qué se parecen y en qué no. Díganme qué producto escogerían y por qué.

 Cuando terminen los informes, enfatice que una de las razones para escoger un producto en lugar de otro es debido al contenido de grasa, o puede haber sido por la cantidad de sodio o de fibra de cada porción. Lo ideal es escoger alimentos ricos en fibra pero que tengan poca grasa y poco sodio.

Pueden ver cómo las etiquetas les pueden ayudar a escoger alimentos al hacer las compras. La **Información nutricional** ayuda a que cuando haya alimentos similares escojamos el más saludable. Si quiere escoger el producto con menos grasa, ¿en dónde miraría?

 Primero tendría que ver si las porciones son las mismas. Después tendría que comparar las calorías de la grasa o el total de grasa de cada producto.

Seguramente ya saben que, por razones de salud, se recomienda que las calorías de la grasa no deben ser más del 30% del total. Hacer este cálculo parece una misión imposible, pero no es así. Se pueden hacer dos cosas.

* Puede dividir las calorías de la grasa por el total de las calorías (muestre esos dos números en la etiqueta). Esto puede parecer difícil especialmente si no tienen una calculadora a la mano.

Leche semidescremada

Leche con el 2% de grasa

Información nutricional	
Tamaño por porción: una taza (236 ml)	
Contiene una porción	
Cantidad por porción	
Calorías 120	Calorías de la grasa 45
	% del valor diario
Grasa total 5 g	8%

En este ejemplo dividimos las 45 calorías de la grasa por 120 que es el total de la grasa lo que significa que este alimento tiene 37% de calorías de la grasa.

* En lugar de hacer este cálculo, se pueden ver los gramos de grasa. Si hay más de tres gramos de grasa por cada 100 calorías, este alimento contiene más del 30% de caloría de la grasa. En este ejemplo hay cinco gramos de grasa y 120 calorías; y 120 es un poco más de 100 y cinco es casi el doble de tres. Según nuestra regla general esto significa que este alimento es muy grasoso porque hay aproximadamente seis gramos de grasa por cada 100 calorías.

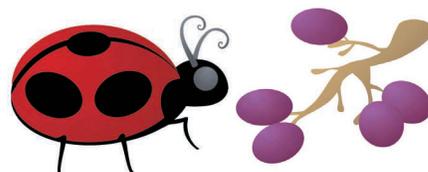
Veamos otro ejemplo.



Examine otro ejemplo. Use una de las etiquetas y siga los diferentes métodos. Al completar esta actividad, pídale a cada uno que observe la etiqueta que trajeron y que determinen si se trata de un alimento con mucha o poca grasa.

Esta es la introducción sobre la **Información nutricional**, una poderosa herramienta para escoger alimentos saludables. La próxima vez que vaya al supermercado compare las etiquetas de varios alimentos para saber si ha escogido el que tiene poca grasa. Si este no es el caso, seleccione otro producto con menos grasa o con menor cantidad de calorías.

Ahora quiero que tomen sus hojas de trabajo (use las hojas de trabajo para evaluar el conocimiento de los clientes. Si tienen dificultades, haga más ejemplos con ellos). Les di dos hojas porque quiero que las usen en la casa. En la casa examinen sus alimentos y completen la hoja de trabajo. Se sorprenderán al descubrir que algunos alimentos tienen mucha más grasa de la que pensaban.



¿Qué dicen las etiquetas de los alimentos?

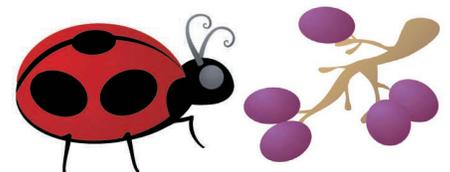
Entrégueles hojas de trabajo adicionales. Si se va a reunir con ellas otra vez, dígales que la próxima vez van a hablar sobre lo que han logrado averiguar.

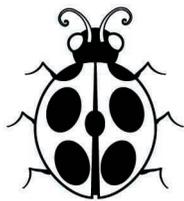
Actividades educativas

- Programe una clase con un grupo de cuatro a seis personas. Examine y compare diferentes etiquetas para determinar cuáles son los alimentos más saludables.
- Examine las lecciones **En las nuevas etiquetas hay algo para todos** (ver Apéndice).
- Examine la **Guía dietética para estadounidenses, 2000**.

Lecciones relacionadas

- Alimentación saludable 1.2. Si me como todas esas porciones, ¿no terminaré pareciéndome a la pirámide de los alimentos?
- Alimentación saludable 1.3. Siéntase bien con cinco frutas y verduras al día.
- Alimentación saludable 1.5. Información sobre la grasa.
- Alimentación saludable 1.6. Las flaquezas de la grasa.





Información nutricional

¡Lo extraordinario de las etiquetas es que gracias a ellas podemos saber el contenido!

- Escriba la información nutricional de un alimento en uno de los ejemplos en blanco abajo.
- Después busque otro similar con el cual compararlo y escriba la información nutricional del nuevo alimento en el otro ejemplo en blanco.
- Después compárelos.

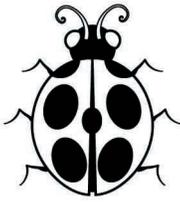
¿En qué se parecen estos alimentos?

¿En qué se diferencian?

Alimento número uno

Alimento número dos

Información nutricional		Información nutricional	
Tamaño por porción: _____		Tamaño por porción: _____	
Contiene _____ porciones		Contiene _____ porciones	
Cantidad por porción		Cantidad por porción	
Calorías _____	Calorías de la grasa _____	Calorías _____	Calorías de la grasa _____
*% valor diario		*% valor diario	
Grasa total _____ g	_____ %	Grasa total _____ g	_____ %
grasa saturada _____ g	_____ %	grasa saturada _____ g	_____ %
Colesterol _____ mg	_____ %	Colesterol _____ mg	_____ %
Sodio _____ mg	_____ %	Sodio _____ mg	_____ %
Carbohidrato total _____ g	_____ %	Carbohidrato total _____ g	_____ %
fibra dietaria _____ g	_____ %	fibra dietaria _____ g	_____ %
azúcares _____ g		azúcares _____ g	
Proteína _____ g		Proteína _____ g	
Vitamina A _____ %	* Vitamina C _____ %	Vitamina A _____ %	* Vitamina C _____ %
Calcio _____ %	* Hierro _____ %	Calcio _____ %	* Hierro _____ %
* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que necesite.		* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que necesite.	



Información nutricional

Ejemplo de dos etiquetas de alimentos similares.

Leche semidescremada 2% de grasa

Leche descremada de chocolate

Información nutricional		Información nutricional	
Tamaño por porción: una taza (236 ml)		Tamaño por porción: una taza (236 ml)	
Contiene una porción		Contiene una porción	
Cantidad por porción		Cantidad por porción	
Calorías 120 Calorías de la grasa 45		Calorías 80 Calorías de la grasa 0	
	*% valor diario		*% valor diario
Grasa total 5 g	8%	Grasa total 0 g	0%
grasa saturada 5 g	25%	grasa saturada 0 g	0%
Colesterol 20 mg	15%	Colesterol menos de 5 mg	0%
Sodio 120 mg	5%	Sodio 120 mg	5%
Carbohidrato total 11 mg	4%	Carbohidrato total 11 mg	4%
fibra dietaria 0 g	0%	fibra dietaria 0 g	0%
azúcares 11 g		azúcares 11 g	
Proteína 9 g		Proteína 9 g	
Vitamina A 10% * Vitamina C 4%		Vitamina A 10% * Vitamina C 4%	
Calcio 30% * Hierro 0% * Vitamina D 25%		Calcio 30% * Hierro 0% * Vitamina D 25%	
* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que necesite.		* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que necesite.	

Observación: la leche descremada de chocolate tiene menos calorías y menos calorías de grasa. Sin embargo, ambos productos tienen la misma cantidad de calcio.

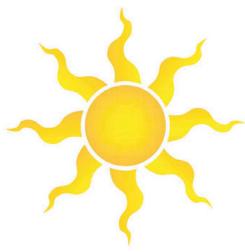
¿Es la leche baja en cuema un alimento bajo en grasa?

No, porque 45 calorías de grasa dividido por 120 calorías es más del 30% que viene de la grasa. Además, también tiene más de tres gramos de grasa por cada 100 calorías. Hay casi seis gramos de grasa y apenas un poco más de 100 calorías.

¿Es la leche descremada un alimento bajo en grasa?

Sí, porque el cero por ciento del total de calorías viene de la grasa.

Ambos productos son una buena fuente de calcio, pero la leche descremada tiene muchas menos calorías y mucha menos grasa.



Alimentación saludable 1.8.

Duración
30 minutos.

Preparación

* Lea la lección.
* Para ver qué artículos se recomiendan como premios, comuníquese con el Centro de intercambio de información de la Sección de Detección del Cáncer del Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Services Cancer Detection Section Clearinghouse) (ver Apéndice).

Material necesario

* Bolígrafos o lápices.
* Artículos que va a usar como premios. Se recomiendan las cantimploras (ver Apéndice).

Hojas informativas

* Las mágicas maravillas del agua.

Ah... las maravillas del agua

Resumen de la lección

Aprenderán acerca de las funciones del agua y estrategias para tomar más agua durante el día.

Razones para esta lección

El cuerpo necesita recibir una cantidad adecuada de agua para funcionar normalmente.

Metas

Van a tomar de ocho a doce vasos de agua al día.

Objetivos

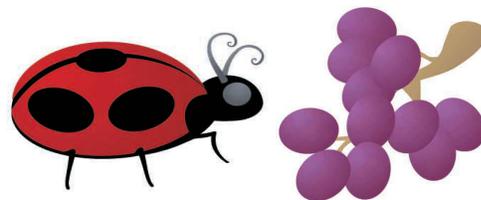
- Aprenderán las funciones que tiene el agua en el cuerpo.
- Aprenderán a tomar cantidades adecuadas de agua durante el día.

Lección

El agua es el principal componente del cuerpo. ¿Saben qué porcentaje del cuerpo es agua? El cuerpo está compuesto de un 55% a un 75% de agua. Parece muchísimo, ¿verdad? Sí, es muchísimo. La sangre, los músculos, la grasa, e inclusive los huesos, tienen agua. El agua es un nutriente esencial.

El cuerpo utiliza el agua para casi todas sus funciones y procesos. En realidad el cuerpo no puede funcionar bien si no tomamos cantidades suficientes de agua. El cuerpo utiliza el agua para:

- regular la temperatura corporal,
- llevar oxígeno a las células
- eliminar los desperdicios y las sustancias tóxicas
- ayudar a la absorción de algunos nutrientes
- humedecer algunos tejidos corporales como la boca, los ojos y la nariz



Ah... las maravillas del agua

- ayudar a que las articulaciones se muevan con facilidad
- ayudar a la digestión
- ir al baño con regularidad.

Si al cuerpo le hace falta agua, puede sufrir dolores de cabeza, debilidad, fatiga, insolación e inclusive, en casos extremos, la muerte. El cuerpo sólo puede vivir sin agua alrededor de una semana.

Se puede pensar que sólo hay que tomar agua cuando se siente sed, pero en la verdad es que se necesita mucho antes. Como promedio, una persona necesita de ocho a doce vasos de agua diarios. Esta cantidad cambia según la composición y el peso de cada cuerpo. También depende de otros factores como el clima, la humedad y si la persona está sana o enferma. Tenga en cuenta que una persona enferma puede tener fiebre y ¿cuál es una de las funciones del agua? Sí, eso es, una de las funciones del agua es regular la temperatura. Así que si tiene una temperatura más elevada que lo normal, quiere decir que el cuerpo tiene que usar agua para tratar de bajar la temperatura a un nivel normal. Además de la fiebre, puede haber diarrea o vómito. En cualquiera de estos casos, una persona puede deshidratarse si no toma suficiente agua u otros líquidos.

¿Y del clima qué? Bueno, si hace mucho calor o mucho frío, el cuerpo tiene que usar agua para tratar de mantener una temperatura de 37 grados centígrados (98,6 Fahrenheit). Hay que tomar agua para reemplazar la que se pierde con el uso de calentadores o del aire acondicionado.

Pero no se preocupe. Recibimos agua de muchas fuentes: al tomarla, de la comida e inclusive del cuerpo mismo (el agua es un subproducto de varios procesos en el cuerpo). Lo importante no es de dónde venga sino que tomemos la suficiente. Una forma de saber si tomamos o no suficiente agua es examinar la orina: si tiene un color claro quiere decir que posiblemente nuestro consumo de agua es suficiente.

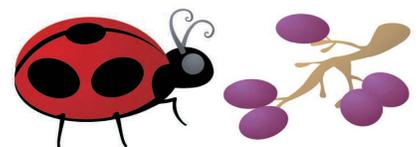
¿Cómo podemos aumentar el consumo de agua durante el día?

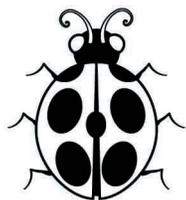


Entrégueles y examine con los clientes **Las mágicas maravillas del agua**. Pídales que piensen en otras formas de tomar más agua durante el día.



Termine la sesión con un repaso de las diferentes funciones que tiene el agua en el cuerpo y de las estrategias para consumir más agua durante el día. Entrégueles los incentivos.





Las mágicas maravillas del agua

El agua es uno de los nutrientes más importantes que el cuerpo necesita para poder funcionar bien. Sin embargo, es posible que no la tomemos en las cantidades suficientes. ¿Qué podemos hacer para tomar más agua?

Tome agua mientras se alista por la mañana.

Mantenga agua a la mano cerca del lugar donde trabaja y tome pequeños sorbos cada 10 ó 15 minutos.

Tome agua en lugar de café o gaseosa por la mañana, durante las comidas y después de la cena.

Siempre lleve una botella de agua cuando viaje por carro o autobús o por avión.

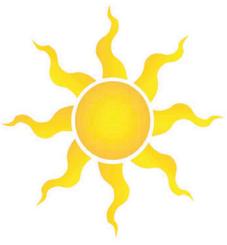
Coma alimentos ricos en agua:

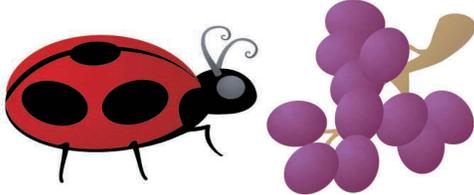
naranjas	mangos	leche semidescremada o descremada
melones	uvas	lechuga
manzanas	caldos	zanahorias
kiwis	jugos de fruta con yogur	bróculis
papayas	jugos 100% de fruta	yogur con frutillas
	agua con gas	

Coma frutas o tome jugos de fruta durante las meriendas.

Añádale una rebanada de limón o de naranja al agua con gas para darle un toque extra de sabor.

Tome un vaso de agua antes de acostarse por la noche.



Alimentación saludable 1.9.	¿Le cuesta trabajo consumir suficiente calcio?
Duración 30 minutos.	Resumen de la lección Aprenderán sobre la relación que existe entre el calcio y la osteoporosis, cómo prevenirla y cómo escoger alimentos ricos en calcio.
Preparación * Lea la lección. * Encuentre una foto de huesos sanos comparados con porosos. Fundación Nacional contra la Osteoporosis: www.nof.org/osteoporosis/bonehealth.htm . Guía Nutricional y de los Alimentos de la Asociación Dietética Estadounidense.	Razones para esta lección El consumir cantidades adecuadas de calcio ayuda a prevenir el riesgo de sufrir de osteoporosis (el adelgazamiento de los huesos), lo cual hace que se rompan más fácilmente. Metas Los clientes van a consumir una variedad de alimentos ricos en calcio. Objetivos <ul style="list-style-type: none">• Entenderán las causas de la osteoporosis.• Aprenderán cómo el calcio reduce el riesgo de sufrir osteoporosis.• Aprenderán a identificar los alimentos ricos en calcio.
Material necesario * Muestre la foto de los huesos sanos comparados con los porosos.	Lección  Muéstrelas la foto de los huesos sanos comparados con los afectados por la osteoporosis. Señale que los sanos son densos y que la osteoporosis los hace porosos, frágiles y estructuralmente débiles, todo lo cual hace que se quiebren con facilidad. A una persona con osteoporosis se le pueden fracturar los huesos al realizar actividades cotidianas como caminar, o subir o bajar escaleras. La osteoporosis, una enfermedad que afecta a muchas mujeres posmenopáusicas, se desarrolla gradualmente durante el transcurso del tiempo y puede causar fracturas óseas cuando se hacen movimientos ordinarios.
Hojas informativas * ¿Quiere saber sobre el calcio? * ¿Qué cree usted?	

¿Le cuesta trabajo consumir suficiente calcio?

Unos 25 millones de estadounidenses, la mayoría mujeres de más de 50 años de edad, sufren de osteoporosis.

¿Qué se puede hacer para prevenir la osteoporosis? Los huesos se forman al comienzo de la vida y continúan desarrollándose y fortaleciéndose hasta los 20 ó 30 años de edad. Sin embargo, alcanzan su máxima densidad a los 35 años de edad, por lo que se puede pensar que después de esto no hay nada más por qué preocuparse, pero no es así. El esqueleto continúa calcificándose y descalcificándose.

Además de darle estructura a los huesos, el calcio sirve para que el cuerpo funcione: ayuda a que los músculos transmitan señales, el corazón lata con regularidad, la sangre se coagule y se realicen otras actividades cotidianas. Si el cuerpo no recibe suficiente calcio, lo saca de donde lo encuentre, que en la mayoría de los casos resulta ser de los huesos. Para evitar que esto suceda hay que comer muchos alimentos ricos en calcio.

Y hay muchos alimentos ricos en calcio que como sabrán incluyen productos lácteos como la leche, el queso y el yogur. Pero, ¿sabían que hay otros alimentos ricos en calcio? Por ejemplo:

- el tofu
- el jugo de naranja fortalecido con calcio
- el salmón enlatado
- las sardinas de lata con espinas comestibles
- las verduras con muchas hojas de color verde oscuro como la berza común, la mostaza, el nabo y la espinaca
- el brócoli
- cierto tipo de repollo chino
- los higos deshidratados
- los frijoles deshidratados

La mejor fuente de calcio son los productos lácteos porque también tienen vitamina D que actúa como un transportador del calcio y lo deposita en los huesos. Por lo tanto, es indispensable consumir mucho calcio y vitamina D. Como ya se dijo, los productos lácteos tienen ambos, lo cual no quiere decir que debe depender exclusivamente de ellos para prevenir la osteoporosis. También se puede obtener la vitamina D del sol y de los rayos ultravioletas. Por eso, si come bastantes verduras con muchas hojas de color verde oscuro puede absorber calcio, siempre y cuando reciba unos 30 minutos de sol de dos a tres veces por semana.

Ahora que ya sabe de dónde se obtiene el calcio y cómo prevenir la osteoporosis, ¿cómo se puede incorporar a la dieta? Puede hacer varias cosas*:

* Es posible que el programa de estampillas no cubra algunos de estos alimentos.

- Coma yogur mezclado con higos (brevas) secos y frutas con el desayuno.
- Llévase una malteada de yogur con frutas congeladas para el desayuno.
- Prepare las sopas con leche semidescremada.
- Póngale leche semidescremada al café.
- Tome jugos fortificados con calcio durante la merienda.
- Agréguele salmón enlatado con espinas comestibles a las ensaladas o emparedados.
- Agréguele verduras con muchas hojas de color verde oscuro a las comidas sofritas.
- Agréguele tofu a las sopas y a las salsas.



Entrégueles **¿Quiere saber más sobre el calcio?** y pídales que piensen en qué otras formas pueden agregarle más alimentos ricos en calcio a la dieta que tienen. Escriba esas ideas en la hoja de ejercicios.

También hay suplementos con calcio, pero no todos son iguales, así que siempre consulte con su médico antes de usar productos sin receta.

Otra manera importante de prevenir la osteoporosis es hacer actividades que soportan peso.

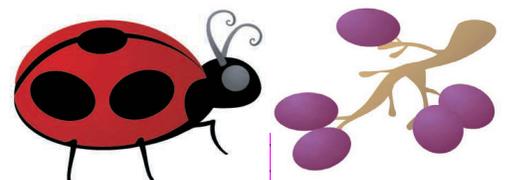


Si lo considera necesario, examine con los clientes la lección **¿Por qué actividades que soportan peso?** (Buen Estado Físico 2.5.).

La osteoporosis es una enfermedad que aparece cuando uno menos lo espera y muchas personas no saben que la tienen hasta que se fracturan un hueso. Como aparece por sorpresa, especialmente en las mujeres posmenopáusicas, es importante hacer lo necesario para mantener los huesos sanos, lo cual se hace al incluir más alimentos ricos en calcio en la dieta, hacer actividades que soportan peso y examinar con el médico otros factores como los antecedentes familiares, el hábito de fumar, el consumo de alcohol y el peso corporal.



Entrégueles **¿Qué cree usted?**, conteste las dudas y averigüe si tienen preguntas.



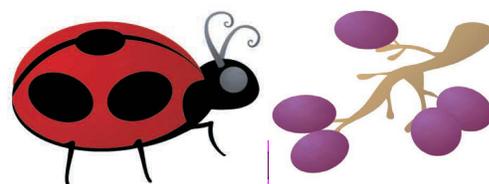
¿Le cuesta trabajo consumir suficiente calcio?

Actividades educativas

Compre una variedad de alimentos ricos en calcio. Conforme vaya sacando cada producto de la bolsa, mencione el precio y las porciones que tiene cada paquete. Por ejemplo, al sacar una bolsa de una libra de frijoles diga que cuesta 79 centavos y tiene 13 porciones. Después saque un paquete con requesón semidescremado de 16 onzas. Dígalos que cuesta \$2, 39 y que tiene 3,5 porciones. Pídales que determinen cuál de los dos productos representa una mejor inversión. Continúe el ejercicio con los otros alimentos ricos en calcio.

Lecciones relacionadas

Buen estado físico 2.5. ¿Por qué actividades que soportan peso?





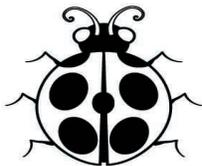
¿Quiere saber más sobre el calcio?

Aunque los productos lácteos son la mejor fuente de calcio, también hay muchos otros alimentos que son ricos en calcio. Piensen en varias formas en que pueden agregar estos alimentos a sus dietas.

leche		jugo de naranja fortificado con calcio	
queso		salmón enlatado	
yogur		sardinas con espinas comestibles	
brócoli		tofu	
cierto tipo de repollo chino		higos (brevas) deshidratados	
frijoles deshidratados		verduras con muchas hojas de color verde oscuro como la berza común, la mostaza, el nabo y la espinaca	

- Coma yogur mezclado con higos (brevas) deshidratados y frutas con el desayuno.
- Llévase una malteada de yogur con frutas congeladas para el desayuno.
- Prepare las sopas con leche semidescremada.
- Póngale leche semidescremada al café.
- Tome jugos fortificados con calcio.
- Agréguele salmón enlatado con espinas comestibles a las ensaladas o emparedados.
- Agréguele verduras con muchas hojas de color verde oscuro a las comidas sofritas.
- Agréguele tofu a las sopas y a las salsas.

¿Pueden pensar en qué otras formas le pueden agregar alimentos ricos en calcio a sus dietas?



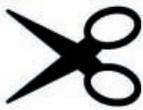
¿Le cuesta trabajo consumir suficiente calcio?

¿Qué cree usted?

Hoy aprendimos que la osteoporosis causa el adelgazamiento de los huesos y que consumir mucho calcio ayuda a reducir el riesgo de sufrir de osteoporosis. ¿Pueden identificar qué alimentos son ricos en calcio? Ponga un círculo alrededor de los alimentos que usted cree que son ricos en calcio y cuando terminen vamos a hablar al respecto.

tofu	arándanos	papitas fritas	espinaca
leche	café	jugo de naranja	frijoles deshidratados
gaseosa	arroz	brócoli	pollo
		yogur	

Currículo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de seno. Alimentación saludable 1.9.



¿Le cuesta trabajo consumir suficiente calcio?

¿Qué cree usted? Hoja de respuestas.

El tofu, la leche, la espinaca, el yogur, el brócoli y los frijoles deshidratados son alimentos ricos en calcio. El único jugo de naranja que tiene calcio es el que ha sido fortalecido con calcio. Tiene que recalcar esta diferencia.